VHS
MARIAHILF

VHS MARIAHILF NEUBAU JOSEFSTADT

JAHRESPROGRAMM 2013/14

JUGEND & BILDUNG MA13
STADT WIEN

www.vhs.at/mariahilf

+43 1 891 74-106 000

„mehr Sprachen!“ ist das Motto, unter dem die Chancen, die Mehrsprachigkeit bietet, in den Mittelpunkt gerückt werden

An der VHS Wien können Sie über 60 verschiedene Sprachen lernen. Mehrsprachigkeit und Kompetenzen im Umgang mit Menschen unterschiedlicher Kulturen sind eine persönliche Bereicherung. Mit dem umfassenden Kursprogramm der VHS Wien können Sie nicht nur „mehr Sprachen!“ in Sprachkursen trainieren – auch zweisprachige Koch- und Bewegungskurse stehen am Programm.

Gelebte Mehrsprachigkeit an der VHS Wien

BILDUNGSBERATUNG

Beratung zum gesamten Bildungsangebot der VHS Wien erleichtert ihnen, den passenden Kurs zu finden. An allen Standorten stehen Ihnen SprachexpertInnen zur Verfügung, die Ihnen helfen für Sie passende Kurse zu finden.

FÖRDERUNGEN FÜR IHRE WEITERBILDUNG

WIENER ARBEITNEHMERINNEN FÖRDERUNGSFONDS (WAFF) - FÖRDERUNGEN FÜR BERUFLICHE WEITERBILDUNG BEKOMMEN.

a) Weiterbildungs-Tausender des waff für beschäftigte WienerInnen
Gefördert wird berufliche Aus- und Weiterbildung, förderbar sind Kurs- und Seminarkosten sowie dazugehörige Prüfungsgebühren.
Die Kurskosten müssen mindestens 150 Euro betragen und die Kurse bei einem vom waff anerkannten Bildungsträger besucht werden.

- Bis zu 1.000 Euro (90 Prozent) für berufsbezogene Weiterbildung für Beschäftigte mit maximal Pflichtschulabschluss
- Bis zu 3.000 Euro (90 Prozent), wenn zusätzlich der außerordentliche Lehrabschluss nachgeholt werden soll oder Bildungsmaßnahmen im Rahmen einer Nostrifikation besucht werden.
- Bis zu 1.000 Euro (50 Prozent) für Personen, die nicht mehr als 1.300 Euro netto im Monat verdienen (wichtig: der Antrag auf Förderung muss in diesem Fall unbedingt vor Kursanmeldung gestellt werden)
- Bis zu 1.000 Euro (90 Prozent) für die Vorbereitungskurse und Prüfungsgebühr für die Berufsreifeprüfung oder Matura

b) BildungsKonto des waff
Mit dem BildungsKonto unterstützt der waff berufsbezogene Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen von arbeitslosen und beschäftigten WienerInnen, wenn die Kurse bei einem vom waff anerkannten Bildungsträger besucht werden.

- Für Beschäftigte: 50 Prozent der Kurskosten, bis zu 200 Euro.
- Für zum Zeitpunkt des Kursbeginns arbeitslos und arbeitssuchend gemeldete Personen: 50 Prozent der Kurskosten, bis zu 300 Euro.

Der Antrag auf Förderung muss spätestens drei Monate nach Ende der gesamten Aus- und Weiterbildung beim waff eingebracht werden.
Es werden keine Teilabschnitte oder einzelne Semester gefördert.
Alle Informationen beim waff-Beratungszentrum unter 217 48 - 555 bzw. informieren Sie sich unter www.waff.at

AK WIEN BILDUNGSGUTSCHEIN

Die AK Wien fördert Ihre Weiterbildung. Der Bildungsgutschein ist ein Startkapital für die persönliche Weiterbildung in der Höhe von € 100 (ab 2013 € 120).
Für Eltern in Karenz gibt’s noch extra € 50 dazu.

... für alle AK Wien-Mitglieder ...
Den Bildungsgutschein der AK Wien können alle Mitglieder der AK Wien anfordern. AK Wien Mitglied sind Sie, wenn Sie bei einem Wiener Unternehmen nicht selbstständig beschäftigt sind. Sie können ihn auch anfordern, wenn Sie gerade in Karenz oder auf Jobsuche sind. Auch Lehrlinge, geringfügig Beschäftigte und freie DienstnehmerInnen haben Anspruch auf den AK Wien Bildungsgutschein. Wenn Sie Fragen dazu haben, kontaktieren Sie uns unter unserer kostenlosen Servicenummer 0800/311 311 (Mo-Fr von 8.00 bis 15.45 Uhr)

... bestellen ...
Ganz einfach unter http://wien.arbeiterkammer.at/bildungsgutschein oder beim AK Wien Servicetelefon 0800/311 311

... und einlösen.
Ab sofort bis 31.12.2013 für die mit AK-Logo gekennzeichneten Kurse, die bis 31.12.2013 beginnen (für das Jahr 2014 bitte den neuen Bildungsgutschein anfordern). Gleich für den gewünschten Kurs anmelden. Der Gutscheinbetrag wird Ihnen auf der Rechnung gut geschrieben. Barablöse von Gutscheinen bzw. Rückerstattung von Teilbeträgen ist nicht möglich.

Einen Überblick über weitere finanzielle Förderungen können Sie sich unter www.kursfoerderung.at verschaffen.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 2

LERNEN LERNEN 3

SPRACHEN
Fremdsprachen 6
Deutschkurse 24
Selbsteinschätzungsraster 26

WIRTSCHAFT & PERSÖNLICHKEIT
Management & Marketing 28
Kommunikation & soziale Kompetenz 29
Bewerbung & Arbeitsmarkt 33
Styling & Outfit 34

COMPUTER & MULTIMEDIA
IT-Einführung 36
Office 37
Internet 40
Betriebssysteme & Viren 41
Programmieren 42
Multimedia 42

POLITIK & GESELLSCHAFT
Geschichte & Gesellschaft 44
Philosophie 49

KUNST & KULTUR
Wissen über Kunst & Kultur 50
Führungen 50
Literatur 51
Musik 51
Grundlagen 51
Stimmbildung & Gesang 52
Instrumentalunterricht 56
Blasinstrumente 56
Saiteninstrumente 58
Schlaginstrumente 59
Tasteninstrumente 60
Darstellende Kunst 61
Bildende Kunst 62
Angewandte Kunst & Handwerk 65

GESUNDHEIT & BEWEGUNG
Gesundheitsbildung 70
Entspannung 70
Tanz 74
Gymnastik 77
Sport 86
Kochkurse 87

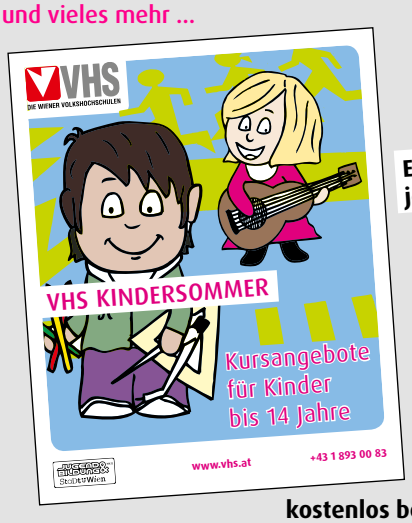
Veranstaltungszentren 90
AGB 91
Icon-Legende 92
Förderungen 93
Index 94
Team 95

Liebe LeserInnen,

Der Herbst 2013 bringt eine Modernisierung der Kursprogramme mit sich. Ab sofort finden Sie unser Kursangebot in Jahresprogrammen, die alle Angebote von Anfang Oktober bis Ende Juni umfassen. Dadurch bekommen Sie einen besseren Überblick der VHS-Angebote und können Ihre Termine leichter und früher planen. Beachten Sie bitte auch Änderungen im Anmeldesystem. Um bestmögliche Rechtssicherheit bei Ihrer Kursbuchung zu schaffen, ist eine telefonische Anmeldung nicht mehr möglich. Wie gewohnt wird jede Art der schriftlichen oder persönlichen Buchung gerne entgegengenommen.

VHS KINDERSOMMER
für Kinder bis 14 Jahre

- rund 500 Kurse und Workshops in ganz Wien
- Sprachen, Bewegung, EDV, Naturwissenschaft, Kunst & Kultur
- Kindersommerakademien
- und vieles mehr ...



Erhältlich an jeder VHS

kostenlos bestellen unter
info@vhs.at oder +43 1 893 00 83
Versand und download ab April auf www.vhs.at

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer, liebe Bildungsinteressierte!

Mit den neuen Jahreskursprogrammen beginnt auch ein neuer Jahresschwerpunkt der VHS Wien. „mehr Sprachen!“ ist das Motto, unter dem die Chancen, die die Mehrsprachigkeit bietet - vom Alltag über den Beruf bis hin zum Urlaub - in den Mittelpunkt gestellt werden.

Wien hat sich in letzten Jahrzehnten zu einer international beachteten Metropole entwickelt. Die hohe Lebensqualität wird regelmäßig als weltweit führend ausgezeichnet und zieht Menschen, Organisationen und Unternehmen aus aller Welt an. Schätzungen zufolge werden weit über 200 Sprachen tagtäglich in Wien gesprochen. An der VHS Wien können Sie über 60 davon lernen. Alle diese Sprachen sind eine Bereicherung für Wien. Mehrsprachigkeit und Kompetenzen im Umgang mit Menschen unterschiedlicher Kulturen sind zu einem entscheidenden Standortfaktor geworden. Mit dem umfassenden Kursprogramm der VHS Wien wird diese Kernkompetenz, die in einer modernen Gesellschaft zunehmend an Bedeutung gewinnt, gefördert und daran können alle profitieren.

Für Sie als KursteilnehmerInnen bietet Mehrsprachigkeit und interkulturelles Verständnis nicht nur eine persönliche Bereicherung. Sie sind wichtige Aspekte fürs Berufsleben und Vorteile in der Ausbildung. Wenn Sie mehrere Sprachen beherrschen, haben Sie nicht nur im Job oder bei der Bewerbung Vorteile, auch bei der Verständigung im Alltag werden Barrieren abgebaut. Wer in neue Sprachen eintaucht, entwickelt auch ein Verständnis für die dahinterliegenden Kulturen. Der niederschwellige Zugang zu mehrsprachigen Angeboten ist im Hinblick auf die individuelle und gesellschaftliche Entwicklung ein wichtiger Eckpfeiler zukunftsorientierter Bildungs- und Sprachenpolitik. VHS und Stadt Wien bieten Ihnen hochqualitative Sprachkurse zu niedrigen Kosten. Nutzen Sie dieses Angebot! Selbstverständlich bietet die VHS auch wieder zahlreiche Kurse aus anderen Bereichen an. Ob Sie an Gesundheits-, EDV- oder Wirtschaftskursen interessiert sind, an Weiterbildung für den Job oder einfach Ihren Interessen und Hobbys freien Lauf lassen wollen: Die VHS hat die passenden Angebote für Sie. Informieren Sie sich auch auf www.vhs.at und nutzen Sie die professionelle Beratung am VHS Bildungstelefon unter Tel.:+43 1 893 00 83.

Wir wünschen Ihnen ein lehr- und erfolgreiches Bildungsjahr!

Dr. Michael Ludwig
Stadtrat für Wohnen,
Wohnbau und Stadterneuerung,
Vorsitzender der VHS Wien

Christian Oxonitsch
Stadtrat für Jugend, Bildung,
Information und Sport

„mehr Sprachen!“ ist das Motto, unter dem die Chancen, die Mehrsprachigkeit bietet, in den Mittelpunkt gerückt werden

An der VHS Wien können Sie über 60 verschiedene Sprachen lernen. Mehrsprachigkeit und Kompetenzen im Umgang mit Menschen unterschiedlicher Kulturen sind eine persönliche Bereicherung. Mit dem umfassenden Kursprogramm der VHS Wien können Sie nicht nur „mehr Sprachen!“ in Sprachkursen trainieren – auch zweisprachige Koch- und Bewegungskurse stehen am Programm.

Gelebte Mehrsprachigkeit an der VHS Wien

BILDUNGSBERATUNG
Beratung zum gesamten Bildungsangebot der VHS Wien erleichtert ihnen, den passenden Kurs zu finden. An allen Standorten stehen Ihnen SprachexpertInnen zur Verfügung, die Ihnen helfen für Sie passende Kurse zu finden.

Initiative Erwachsenenbildung

BASISQUALIFIKATIONEN und HAUPTSCHULABSCHLUSS gratis nachholen

Die VHS Wien bietet im Rahmen der Initiative Erwachsenenbildung, gefördert durch das Unterrichtsministerium (bm:ukk) und die Stadt Wien - MA 13, die Möglichkeit an, den Hauptschulabschluss (8. Schulstufe) nachzuholen. Die Lehrgänge finden an sieben Volkshochschulen statt (VHS Polycollege Margareten // VHS Favoriten // VHS Meidling // VHS Rudolfsheim-Fünfhaus // VHS Ottakring // VHS Brigittenau // VHS Floridsdorf).
Alle Infos und Beratung gibt es auch bei der JUBIZ Beratungsstelle, Tel.: +43 1 891 74-116 444, beratung.jubiz@vhs.at

Voraussetzungen für die Teilnahme an den Lehrgängen sind:

- Wohnsitz Wien
- Erfüllung der gesetzlichen Schulpflicht
- Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme am Unterricht
- ausreichende Basisbildungskenntnisse, die auch an der VHS Wien erworben werden können

Die Teilnahme an den Lehrgängen ist kostenlos!

VHS | Jugend & Bildung Stadt Wien | bm:uk

HÖHERE BILDUNGSABSCHLÜSSE

Berufsreifeprüfung (BRP)
Studienberechtigungsprüfung (SBP)
Externistenmatura für AHS

Die VHS Wien bietet an fünf Standorten den für Sie passenden höheren Bildungsabschluss an:

Die vollwertige Matura durch die Berufsreifeprüfung, Vorbereitungskurse auf die Externistenprüfungen für die AHS-Matura oder einen raschen Zugang zu Universitäten, Fachhochschulen und Kollegs durch die Studienberechtigungsprüfung.

Fordern Sie unsere Infobroschüren inklusive Kursprogramm für das Studienjahr 2013/14 an.

Infos, Beratung, Terminvereinbarung: +43 1 891 74-DW

BRP, SBP | VHS polycollege Siebenbrunnengasse: DW 105 306 u. 307
BRP | VHS Favoriten: DW 110 201
BRP | VHS Meidling: DW 112 600
BRP, SBP | VHS Ottakring: DW 116 510
BRP, SBP, AHS | VHS Floridsdorf: DW 121 001

www.vhs.at/bildungsabschluesse

VHS | Jugend & Bildung Stadt Wien | bm:uk

BILDUNGSBERATUNG IN WIEN

BILDUNGS- UND BERUFSBERATUNG FÜR ERWACHSENE

Berufliche Veränderung, Aus- und Weiterbildung

- wo soll es hin gehen?
- Welche Wege gibt es?
- Welche Schritte sind zu planen?
- Gibt es finanzielle Förderung?

Für solche und andere Fragen und Anliegen rund um Bildung und Beruf bietet Ihnen „Bildungsberatung in Wien" anbieterunabhängige Beratung – je nach Ihrem Bedarf telefonisch, online, per E-Mail oder persönlich.

Telefonische Bildungs- und Berufsberatung

Unter Tel.: 01/0800 20 79 59 können Sie sich mit Ihren Fragen und Anliegen an eine/n Bildungs- und BerufsberaterIn wenden. Bei Bedarf kann hier auch ein persönlicher Beratungstermin vereinbart werden – kostenlos.

Bildungs- und Berufsberatung online oder per Mail

Ihre anonyme Anfrage via Beratungs-Onlineplattform wird von qualifizierten Bildungs- und BerufsberaterInnen beantwortet - Antwortgarantie innerhalb von 3 Werktagen.
Beratungsplattform: www.bildungsberatung-wien.at
oder E-Mail: info@bildungsberatung-wien.at

Bildungs- und Berufsberatung – Persönliches Orientierungsgespräch

Ziele des Beratungsgesprächs: Klarheit und Orientierung schaffen, neue Optionen ans Licht bringen.

Dr.in Christine Kandler-Zöchmann
dipl. Erwachsenenbildnerin, Coach
50 Min. Einzelberatung, kostenlos

Ort: VHS Josefstadt
1080, Schmidgasse 18, 2.Stock, U2/Rathaus
Termine: 09.10.2013, 06.11.2013, 04.12.2013, 15.01.2014, 12.02.2014, 12.03.2014, 09.04.2014, 07.05.2014, 11.06.2014,
Zeit: jeweils Mittwoch, 15:00–18:00 Uhr
Bitte um Anmeldung unter Tel.: +43 1 891 74 106-001 oder E-Mail: christine.kandler@vhs.at.

Auch individuelle Terminvereinbarung (Vormittag oder Abend) möglich.

Mini!beratung für Bildung und Beruf in der Hauptbücherei

Ihre Fragen rund um Weiterbildung, Bildungsförderung, Beruf und Arbeitsmarkt, Zweiter Bildungsweg, Schule, Studium & Co können Sie hier unverbindlich klären.
Vor Ort je nach Termin: 3–4 BeraterInnen kooperierender Einrichtungen wie waff, AMS, AK, biwi, Perspektive und Bildungsberatung in Wien.
Anmeldung nicht erforderlich, bitte einfach kommen.

Ort: Eingangshalle der Hauptbücherei Am Gürtel
1070, Urban-Loritz-Platz 2a
Zeit: 14tägig Mo 13.00–17.00 Uhr

Mini!kurse „Gut zu wissen" in der Hauptbücherei

Kostenlose Mini!kurse zu Themen rund um Beruf & Lernen finden in der Hauptbücherei Am Gürtel statt.
Termine und Programminfo: www.bildungsberatung-wien.at
Diese anbieterunabhängigen und kostenlosen Angebote werden vom Europäischen Sozialfonds (esf) und dem Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (bm:ukk) gefördert.

Die VHS Wien bietet an fünf Standorten den für Sie passenden höheren Bildungsabschluss an:

BERUFSREIFEPRÜFUNG

Die erfolgreich absolvierte BRP ermöglicht einen uneingeschränkten Zugang zu Universitäten, Fachhochschulen, Pädagogischen Hochschulen, Akademien und Kollegs.

Sie schafft die Voraussetzung für die Einstufung in den gehobenen Bundesdienst und wird am Arbeitsmarkt als Qualifikation „Matura“ anerkannt.

AHS-MATURA

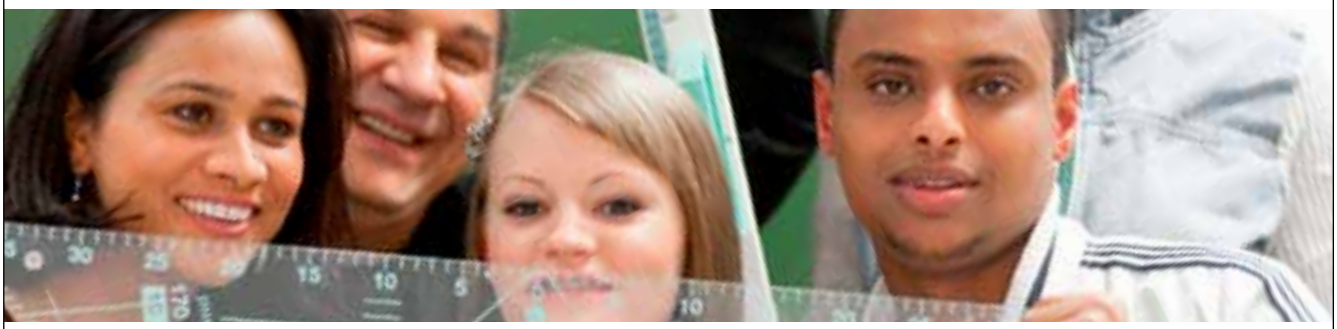
Die AHS-Matura können alle nachholen, die die 8. Schulstufe (4. Klasse Hauptschule oder AHS) positiv abgeschlossen und die Schulpflicht bereits erfüllt haben.

STUDIENBERECHTIGUNGSPRÜFUNG

Die Studienberechtigungsprüfung ist eine alternative Zugangsberechtigung für Universitäten, Pädagogische Hochschulen, Kollegs, Akademien sowie Fachhochschulen. Sie ermöglicht Personen, die keine Matura oder Berufsreifeprüfung abgelegt haben, zu studieren.

An der VHS Wien werden Sie auf Ihrem Weg zum höheren Bildungsabschluss bestens betreut.

- kostenlose Beratung durch BildungsberaterInnen
- Einstufungstest in Deutsch, Englisch und Mathematik
- anerkannte Lehrgänge mit Prüfungsberechtigung (BRP und SBP)
- Vormittags- und Abendlehrgänge
- Blended Learning (Lehrgänge mit betreutem Fernstudienanteil)
- Spezialkurse für die externe Prüfung
- spezielle Sommerkurse (BRP und SBP)
- Intensiv-Tageslehrgänge mit Lerncoaching („BRP-Rasant“)
- kursbegleitende Online Lernplattform („Moodle“)
- spezielle Kurse mit Laptop-Klasse
- Auffrischungskurse Unterstufenstoff
- lehrgangsbegleitende Übungskurse
- Lernberatung und kursbegleitende Lernbetreuung
- Sozial- und Lernberatung (AHS)
- Kooperation mit Berufsmatura Wien (Lehre mit Matura)



Fordern Sie unsere Infobroschüren inklusive Kursprogramm für das Studienjahr 2013/14 an.

HÖHERE BILDUNGSABSCHLÜSSE

www.vhs.at/bildungsabschluesse

BRP SBP AHS

BERUFSREIFEPRÜFUNG

VHS polycollege Siebenbrunnengasse:
Beratung: Anneliese Grilz
+43 1 891 74-105 306 | anneliese.grilz@vhs.at

VHS Favoriten:
Beratung: Ruth Pleyer
+43 1 891 74-110 201 | ruth.pleyer@vhs.at

VHS Meidling:
Beratung: Andrea Witti
+43 1 891 74-112 600 | andrea.witti@vhs.at

VHS Ottakring:
Beratung: Elisabeth Felbermair
+43 1 891 74-116 510 | elisabeth.felbermair@vhs.at

VHS Floridsdorf:
Beratung: Eva Böhm
+43 1 891 74-121 116 | eva.boehm@vhs.at

AHS-MATURA

VHS Floridsdorf:
Beratung: Ingrid Otepka
+43 1 891 74-121 115 | ingrid.otepka@vhs.at

STUDIENBERECHTIGUNGSPRÜFUNG

VHS polycollege Siebenbrunnengasse:
Beratung: Monika Giustiniani
+43 1 891 74-105 307 | monika.giustiniani@vhs.at

VHS Ottakring:
Beratung: Elisabeth Felbermair
+43 1 891 74-116 510 | elisabeth.felbermair@vhs.at

VHS Floridsdorf:
Beratung: Wolfgang Brückner
+43 1 891 74-121 118 | wolfgang.brueckner@vhs.at

VHS · Jugend & Bildung Stadt Wien · bm:uk

SPRACHEN

Fremdsprachen

Mehrsprachigkeit – Sprachliche Vielfalt

Die VHS Wien ist der größte Sprachkursanbieter Wiens – und kann auf über 100 Jahre qualitätsvollen Sprachunterricht verweisen. Der erste Sprachkurs – es war ein Französischkurs – an der VHS Wien fand bereits im Jahr 1901 statt! Natürlich hat sich im Sprachunterricht seit dieser Zeit viel geändert und wir freuen uns, Ihnen zeitgemäße und moderne Sprachkurse in über 60 Sprachen anbieten zu können. Je nachdem, welches Ziel Sie verfolgen oder wie viel Zeit Sie fürs Sprachenlernen aufwenden können – in der VHS Wien können Sie aus Kursen und Workshops in unterschiedlichen Formaten und mit verschiedenen Schwerpunkten wählen.

Mehrsprachigkeit wird an der VHS Wien groß geschrieben: wir sehen sprachliche Vielfalt als große Bereicherung und anerkennen den Wert, den die Kenntnis mehrerer Sprachen hat. Bessere Sprachkenntnisse sind ein Beitrag zu einem besseren Zusammenleben aller Menschen in Wien, daher bieten wir einerseits Deutschkurse für MigrantInnen an, anderseits auch Kurse in den Sprachen, die in Wien häufig gesprochen werden – sowie zahlreiche andere europäische und außereuropäische Fremdsprachen.

Niveaubeschreibungen

Die Sprach- und Lernniveaus der VHS Sprachkurse orientieren sich an den Niveaubeschreibungen des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen“. Der Referenzrahmen stellt eine gemeinsame Basis für die Entwicklung von Lehrplänen, Richtlinien, Prüfungen und Lehrwerken in ganz Europa dar. Er beschreibt umfassend, was Lernende benötigen, um eine Sprache für kommunikative Zwecke nutzen zu können, und welche Kenntnisse und Fertigkeiten Sie dafür entwickeln müssen. Die Niveaustufen sind in A1-C2 gegliedert, wobei die beiden A-Niveaus als elementare Sprachverwendung, die beiden B-Niveaus als selbstständige Sprachverwendung und die beiden C-Niveaus als kompetente Sprachverwendung bezeichnet werden.
Die Niveaustufen A1-C2 sind in den Kursen der VHS Wien nochmals unterteilt und die jeweils höheren Zwischenstufen mit „+“ bzw. „++“ gekennzeichnet. Diese Kurse sind für jene Personen gedacht, die Teilziele des jeweiligen Niveaus bereits erreicht haben. Alle Kursbezeichnungen beschreiben Zielniveaus, d.h., wenn Sie das Sprachniveau A2 erreicht haben, besuchen Sie einen B1-Kurs, da Sie das Ziel B1 anstreben.

Eine detaillierte Beschreibung und den Raster zur Selbsteinschätzung und Definition Ihrer Lernziele finden Sie auf den Seiten 26 und 27.

Beratung und Einstufung

Den geeigneten Kurs zu finden, ist beim Sprachenlernen besonders wichtig, und die VHS Wien hilft Ihnen dabei: Wenn Sie bereits Vorkenntnisse in der Sprache haben, die Sie weiter lernen möchten, bitten wir Sie, sich zunächst die Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens im Sprachenraster (siehe Seiten 26 und 27) genau anzusehen und zu überlegen, wie Sie selbst Ihre Sprachkompetenz einstufen. Zusätzlich laden wir Sie zu einem kostenlosen Einstufungs- und Beratungsgespräch in die VHS ein: bitte beachten Sie die jeweils am Kapitelbeginn der gewünschten Zielsprache angegebenen Beratungstermine.

Für bestimmte Kurse der VHS Wien gibt es die Möglichkeit, zum ersten Termin eine kostenlose und unverbindliche Schnupperstunde im Kurs Ihrer Wahl in Anspruch zu nehmen: Sie können Niveau und Lerntempo der Gruppe feststellen und so Ihre Entscheidung erleichtern. Fragen Sie im KundInnenservice, ob diese Möglichkeit auch für den Kurs Ihrer Wahl existiert und haben Sie bitte Verständnis, dass aus Rücksicht auf den Lernfortschritt der Gruppe das Schnuppern nur am ersten Kurstag von längeren Kursen möglich ist.

Gruppengröße/Kursgebühren

Die Sprachkurse der VHS Wien werden standardmäßig mit 6-15 TeilnehmerInnen durchgeführt. Das ermöglicht individuelles Arbeiten in überschaubaren Gruppen. Für diese Gruppengröße beträgt der Preis pro Person pro Unterrichtseinheit (50 Minuten) € 6,60. Für speziellere Sprachkursangebote gibt es auch die Möglichkeit des Kleingruppenkurses mit 4 bis maximal 5 Personen zum Preis von € 9,90 pro Unterrichtseinheit pro Person. Erreicht ein Standardkurs die erforderliche Mindestanzahl an TeilnehmerInnen knapp nicht, ist eine Durchführung des Kurses möglich, wenn alle angemeldeten Personen mit einer Aufzahlung auf den Kleingruppenpreis einverstanden sind.

Einzelunterricht

Aus Gründen der Flexibilität und der zeitlichen Möglichkeiten wünschen Sie Einzelbetreuung – dann organisieren wir diese für Sie sehr gerne in jeder von uns angebotenen Sprache. In einem unverbindlichen, kostenlosen Gespräch ermitteln wir mit Ihnen gemeinsam den Bedarf, erstellen ein darauf abgestimmtes Kurskonzept und sorgen für die Durchführung mit TrainerInnen aus unserem Team.
Gebühr pro Unterrichtseinheit (50 Minuten): € 39,60 bzw. € 48,60 (Prüfungsvorbereitung)

Lernmaterialien

In den Sprachkursen der VHS Wien kommen unterschiedliche Lernmaterialien zum Einsatz: in einigen Kursen wird mit Lehrwerken gearbeitet, in anderen mit von den KursleiterInnen selbst erstellten Materialien und authentischen Texten. Bitte beachten Sie, dass Lehrbücher nicht in der Kursgebühr inkludiert sind und warten Sie den ersten Kurstermin ab, bevor Sie sich ein Lehrwerk kaufen. Sie erhalten im Kurs genaue Informationen über das jeweils verwendete Lehrbuch und können dieses dann im gut sortierten Buchhandel erwerben. Bei Kursen, in denen kein Lehrwerk verwe ndet wird, können zusätzliche Kosten anfallen.

ARABISCH

Arabisch A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich im Urlaub und auf Reisen in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen. Darüber hinaus haben Sie Einblick in landes- und kulturspezifische Themen.

G616 **Maha Saedaddin** **€ 38,40**
10.–24. Sep / Di 18:00–20:00 6 UE / 3 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G613 **Maha Saedaddin** **€ 128,70**
1. Okt–7. Jan / Di 19:30–21:00 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN

G615 **Maha Saedaddin** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

Arabisch A1+

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

G614 **Maha Saedaddin** **€ 128,70**
1. Okt–7. Jan / Di 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN

G613B **Maha Saedaddin** **€ 128,70**
11. Feb–20. Mai / Di 19:30–21:00 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

Arabisch A1++

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzung: Lernziele von A1 im Wesentlichen erreicht

G614B **Maha Saedaddin** **€ 128,70**
11. Feb–20. Mai / Di 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

CHINESISCH

Chinesisch A1
Chinesisch mit Teezeremonie und Kalligraphie

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben. Die chinesische Sprache wird von mehr als einer Milliarde Menschen in China und anderen Ländern Südostasiens gesprochen. In diesem Kurs geht es um das Erlernen des gesprochenen Chinesisch. Außerdem werden Sie sowohl mit chinesischer Kalligrafie als auch mit der Chinesischen Teekultur vertraut gemacht. So lernen Sie wichtige Aspekte der chinesischen Kultur kennen und sich in modernem Chinesisch zu verständigen.

G643 **Yangyuxuan Zhou** **€ 128,70**
2. Okt–8. Jan / Mi 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

Chinesisch A1+

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

G644 **Yangyuxuan Zhou** **€ 128,70**
12. Feb–14. Mai / Mi 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

ENGLISCH

Englisch Beratung / Einstufung

G4003 **Pablo Vivanco, MA** **kostenlos**
26. Sep / Do 19:00–20:30 1,5 UE / 1 x / 1–15 TN

Englisch A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

G220 **Pablo Vivanco, MA** **€ 51,20**
2. Sep–23. Sep / Mo 10:00–12:00 8 UE / 4 x / 6–15 TN

G219 **Pablo Vivanco, MA** **€ 38,40**
5. Sep–26. Sep / Do 17:30–19:00 6 UE / 4 x / 6–15 TN

Englisch A1
Für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

G234 **Mag.ª Zsofia Forgo, Bakk.** **€ 38,40**
2. Sep–23. Sep / Mo 18:00–19:30 6 UE / 4 x / 6–15 TN

Headway Elementary

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

G204 **Evelyn Kloepfer, native speaker** **€ 148,50**
30. Sep–27. Jan / Mo 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

G216 **Pablo Vivanco, MA** **€ 198,00**
30. Sep–27. Jan / Mo 10:00–12:00 30 UE / 15 x / 6–15 TN

G217 **Pablo Vivanco, MA** **€ 148,50**
3. Okt–23. Jan / Do 17:30–19:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G252 **Martin Vospernik** **€ 148,50**
30. Sep–20. Jan / Mo 19:00–20:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

G233 **Mag.ª Zsofia Forgo, Bakk.** **€ 128,70**
30. Sep–13. Jan / Mo 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

Englisch A1+

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

G218 **Pablo Vivanco, MA** **€ 38,40**
5. Sep–26. Sep / Do 16:00–17:30 6 UE / 4 x / 6–15 TN

G200 **Pablo Vivanco, MA** **€ 148,50**
3. Okt–23. Jan / Do 16:00–17:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G216B **Pablo Vivanco, MA** **€ 198,00**
10. Feb–2. Jun / Mo 10:00–12:00 30 UE / 15 x / 6–15 TN

G217B **Pablo Vivanco, MA** **€ 148,50**
13. Feb–12. Jun / Do 17:30–19:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Englisch A1+
Headway Elementary

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

G206 **Evelyn Kloepfer, native speaker** **€ 148,50**
1. Okt–21. Jan / Di 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

G204B **Evelyn Kloepfer, native speaker** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

G253 **Martin Vospernik** **€ 148,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G252B **Martin Vospernik** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 19:00–20:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

G233B **Mag.ª Zsofia Forgo, Bakk.** **€ 128,70**
10. Feb–19. Mai / Mo 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

Englisch A1+ für WiedereinsteigerInnen
Don't be shy, speak out!

Sie haben schon einmal Englisch gelernt und bringen Grundkenntnisse auf Niveau A1 mit (siehe allgemeine Beschreibung Sprachkurse)? Gemeinsam erarbeiten und erweitern wir Wortschatz und Grammatik und üben Gespräche zu Alltagsthemen.

G260 **Susanne Mraz** **€ 148,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 18:30–20:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Englisch A1++

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzung: Lernziele von A1 im Wesentlichen erreicht

G201 **Vesela Stoyanova** **€ 148,50**
30. Sep–27. Jan / Mo 16:00–17:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9

G200B **Pablo Vivanco, MA** **€ 148,50**
13. Feb–12. Jun / Do 16:00–17:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

Englisch A1++
Headway Elementary

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

G206B **Evelyn Kloepfer, native speaker** **€ 148,50**
11. Feb–3. Jun / Di 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G253B **Martin Vospernik** **€ 148,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Englisch A2

Nach diesem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.

Voraussetzung: Lernziele von A1 erreicht

G227 **Mag.ª Zsofia Forgo, Bakk.** **€ 38,40**
3. Sep–24. Sep / Di 12:00–13:30 6 UE / 4 x / 6–15 TN

G202 **Mag.ª Zsofia Forgo, Bakk.** **€ 148,50**
1. Okt–21. Jan / Di 12:00–13:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G230 **Mag.ª Zsofia Forgo, Bakk.** **€ 39,60**
1. Jul–22. Jul / Di 12:00–13:30 6 UE / 4 x / 6–15 TN

VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G255 **Martin Vospernik** **€ 148,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G258 **Mag.ª Anne-Marie Brylla** **€ 148,50**
3. Okt–23. Jan / Do 16:30–18:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

G201B **Vesela Stoyanova** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 16:00–17:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9

Englisch A2
Headway Pre-Intermediate

Nach dem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag lesen und verstehen. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über relevante Themen zu unterhalten.

Voraussetzung: Lernziele von A1 erreicht

G203 **Evelyn Kloepfer, native speaker** **€ 148,50**
30. Sep–27. Jan / Mo 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

Englisch A2 für WiedereinsteigerInnen
Don't be shy, speak out!

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

G260B **Susanne Mraz** **€ 148,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 18:30–20:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Englisch A2+
Headway Pre-Intermediate

Nach dem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag lesen und verstehen. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über relevante Themen zu unterhalten.

Voraussetzung: Lernziele von A1 erreicht

G203B **Evelyn Kloepfer, native speaker** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

Englisch A2+

Nach dem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.

Voraussetzung: Teilziele von A2 erreicht

G202B **Mag.ª Zsofia Forgo, Bakk.** **€ 148,50**
11. Feb–3. Jun / Di 12:00–13:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G255B **Martin Vospernik** **€ 148,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G258B **Mag.ª Anne-Marie Brylla** **€ 148,50**
13. Feb–12. Jun / Do 16:30–18:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Englisch B1

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.

Voraussetzung: Lernziele von A2 erreicht

G215 **Vesela Stoyanova** **€ 148,50**
30. Sep–27. Jan / Mo 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G215B **Vesela Stoyanova** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9

G213 **Mag. Harald Halvorsen** **€ 128,70**
1. Okt–7. Jan / Di 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN

VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

Englisch B1
Headway Intermediate

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.

Voraussetzung: Lernziele von A2 erreicht

G205 **Evelyn Kloepfer, native speaker** **€ 148,50**
1. Okt–21. Jan / Di 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

G211 **Evelyn Kloepfer, native speaker** **€ 148,50**
4. Okt–31. Jan / Fr 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

Englisch B1 – Lesen und Diskutieren

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.

Voraussetzung: Lernziele von A2 erreicht

G257 **Martin Vospernik** **€ 148,50**
3. Okt–23. Jan / Do 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G257B **Martin Vospernik** **€ 148,50**
13. Feb–12. Jun / Do 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Englisch B1 für SeniorInnen

G228 **Mag.ª Zsofia Forgo, Bakk.** **€ 38,40**
3. Sep–24. Sep / Di 10:30–12:00 6 UE / 4 x / 6–12 TN

G225 **Mag.ª Zsofia Forgo, Bakk.** **€ 148,50**
1. Okt–21. Jan / Di 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

Englische Grammatik B1

G256 **Martin Vospernik** **€ 148,50**
3. Okt–23. Jan / Do 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G256B **Martin Vospernik** **€ 148,50**
13. Feb–12. Jun / Do 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

English reading club

We come together every Tuesday evening to chat about and discuss different texts we have selected. It can be a short story, a song, a poem or something else.

G214 **Mag. Harald Halvorsen** **€ 128,70**
1. Okt–7. Jan / Di 19:30–21:00 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN

G214B **Mag. Harald Halvorsen** **€ 128,70**
11. Feb–20. Mai / Di 19:30–21:00 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN

VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

Englisch B1+

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Teilziele von B1 erreicht

G213B **Mag. Harald Halvorsen** **€ 128,70**
11. Feb–20. Mai / Di 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN

VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

Englisch B1+ für den Beruf

Nach dem Kurs können Sie Texte zu beruflich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie können an Gesprächen teilnehmen sowie Ihre Standpunkte wiedergeben und begründen. Sie kennen die wichtigsten Redewendungen für das Berufsleben. Sie verfügen über eine verbesserte mündliche und schriftliche Kommunikationsfähigkeit und sind sicherer im Umgang mit GesprächspartnerInnen.
Voraussetzung: Teilziele von B1 erreicht

G254 **Martin Vospernik** **€ 148,50**
30. Sep–27. Jan / Mo 17:30–19:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Englisch B1/B2
Stories and Everyday Topics

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Lernziele von B1 erreicht

G207 **Evelyn Kloepfer, native speaker** **€ 148,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

Englisch B1+
Headway Intermediate

Nach dem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten. **Voraussetzung:** Kursziele von A2 erreicht

G205b **Evelyn Kloepfer, native speaker** **€ 148,50**
11. Feb–3. Jun / Di 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

G211b **Evelyn Kloepfer, native speaker** **€ 148,50**
14. Feb–30. Mai / Fr 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

Englisch B1+ für SeniorInnen

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Teilziele von B1 erreicht

G225B **Mag.ª Zsofia Forgo, Bakk.** **€ 148,50**
11. Feb–3. Jun / Di 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

Englisch B1+ für den Beruf

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Teilziele von B1 erreicht

G254B **Martin Vospernik** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 17:30–19:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Englisch B1/B2
Stories and Everyday Topics

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Lernziele von B1 erreicht

G207B **Evelyn Kloepfer, native speaker** **€ 148,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

Englisch B2
Discussion

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Lernziele von B1 erreicht

G208 **Evelyn Kloepfer, native speaker** **€ 148,50**
2. Okt–8. Jan / Mi 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–10 TN

G209 **Evelyn Kloepfer, native speaker** **€ 148,50**
3. Okt–23. Jan / Do 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–10 TN

G212 **Evelyn Kloepfer, native speaker** **€ 148,50**
4. Okt–31. Jan / Fr 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

G208B **Evelyn Kloepfer, native speaker** **€ 148,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–10 TN

G209B **Evelyn Kloepfer, native speaker** **€ 148,50**
13. Feb–12. Jun / Do 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–10 TN

G212B **Evelyn Kloepfer, native speaker** **€ 148,50**
14. Feb–30. Mai / Fr 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

Headway Upper Intermediate

G210 **Evelyn Kloepfer, native speaker** **€ 148,50**
3. Okt–23. Jan / Do 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

Brush up your English! Conversation, grammar, newspaper articles – we do it all! Join in!

G261 **Susanne Mraz** **€ 148,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 17:00–18:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G261B **Susanne Mraz** **€ 148,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 17:00–18:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Englisch B2 für SeniorInnen

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Lernziele von B1 erreicht

G229 **Mag.ª Zsofia Forgo, Bakk.** **€ 38,40**
3. Sep–24. Sep / Di 9:00–10:30 6 UE / 4 x / 6–12 TN

G226 **Mag.ª Zsofia Forgo, Bakk.** **€ 148,50**
1. Okt–21. Jan / Di 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

Englisch B2+
Headway Upper Intermediate

G210B **Evelyn Kloepfer, native speaker** **€ 148,50**
13. Feb–12. Jun / Do 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

Englisch B2+ für SeniorInnen

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Teilziele von B2 erreicht

G226B **Mag.ª Zsofia Forgo, Bakk.** **€ 148,50**
11. Feb–3. Jun / Di 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

FRANZÖSISCH

Französisch Beratung / Einstufung

G4002 **Eve Medioni** **kostenlos**
26. Sep / Do 16:30–18:00 1,5 UE / 1 x / 1–15 TN

Französisch A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

G306 **Mag. Didier Viaud** **€ 38,40**
2. Sep–23. Sep / Mo 18:00–19:30 6 UE / 4 x / 6–15 TN

G305 **Mag. Didier Viaud** **€ 38,40**
6. Sep–27. Sep / Fr 16:30–18:00 6 UE / 4 x / 6–15 TN

G301 **Mag. Didier Viaud** **€ 148,50**
14. Feb–30. Mai / Fr 16:30–18:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G304 **Mag. Didier Viaud** **€ 128,70**
30. Sep–13. Jan / Mo 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

G351 **Aurelie Mazars** **€ 148,50**
3. Okt–23. Jan / Do 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Französisch A1
Intensivkurs

G354 **Aurelie Mazars** **€ 158,40**
3. Sep–26. Sep / Di, Do 9:00–12:00 24 UE / 8 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Französisch A1+

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

G307 **Mag. Didier Viaud** **€ 38,40**
4. Sep–25. Sep / Mi 19:30–21:00 6 UE / 4 x / 6–15 TN

G300 **Mag. Didier Viaud** **€ 148,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G356 **Mag.ª Anne-Marie Brylla** **€ 148,50**
30. Sep–27. Jan / Mo 16:30–18:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

G304B **Mag. Didier Viaud** **€ 128,70**
10. Mär–23. Jun / Mo 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

Französisch A1+
Intensivkurs

G355 **Aurelie Mazars** **€ 153,60**
4. Sep–27. Sep / Mi, Fr 9:00–12:00 24 UE / 8 x / 6–15 TN

G351B **Aurelie Mazars** **€ 148,50**
13. Feb–12. Jun / Do 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Französisch A1++

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzung: Lernziele von A1 im Wesentlichen erreicht

G300B **Mag. Didier Viaud** **€ 148,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G356B **Mag.ª Anne-Marie Brylla** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 16:30–18:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Französisch A2
Intensivkurs

Nach diesem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Lernziele von A1 erreicht

G353 **Aurelie Mazars** **€ 153,60**
3. Sep–26. Sep / Di, Do 14:00–17:00 24 UE / 8 x / 6–15 TN

G352 **Aurelie Mazars** **€ 148,50**
3. Okt–23. Jan / Do 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Französisch A2+ für den Beruf

G352B **Aurelie Mazars** **€ 148,50**
13. Feb–12. Jun / Do 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Französisch B1
Français facile

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Lernziele von A2 erreicht

G302 **Mag.ª Elisabeth Schick** **€ 148,50**
3. Okt–23. Jan / Do 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G302B **Mag.ª Elisabeth Schick** **€ 148,50**
13. Feb–12. Jun / Do 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Französisch B1

G358 **Mag. Didier Viaud** **€ 148,50**
3. Okt–23. Jan / Do 11:00–12:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G358B **Mag. Didier Viaud** **€ 148,50**
13. Feb–12. Jun / Do 11:00–12:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Französisch B1+

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Teilziele von B1 erreicht

G310 **Eve Medioni** **€ 38,40**
2. Sep–23. Sep / Mo 10:30–12:00 6 UE / 4 x / 6–15 TN

G309 **Eve Medioni** **€ 148,50**
30. Sep–27. Jan / Mo 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G309B **Eve Medioni** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Französisch Konversation und Grammatik B1+/B2 intensiv im September

Über aktuelle französische und internationale Themen auf Französisch konversieren und seine Grammatikkenntnisse vertiefen – in einer entspannten Atmosphäre.
Voraussetzung: Teilziele von B1 erreicht

G359 **Mag. Didier Viaud** **€ 115,20**
3. Sep–26. Sep / Di, Mi, Do 18:00–19:30 18 UE / 12 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Französisch B2

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Lernziele von B1 erreicht

G303 **Sylvie Köck-Miquel** **€ 148,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 9:30–11:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G308 **Sylvie Köck-Miquel** **€ 148,50**
11. Feb–3. Jun / Di 9:30–11:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Französisch B2
Konversation

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten lesen und verstehen. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Lernziele von B1 erreicht

G357 **Mag. Didier Viaud** **€ 148,50**
3. Okt–23. Jan / Do 9:30–11:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G357B **Mag. Didier Viaud** **€ 148,50**
13. Feb–12. Jun / Do 9:30–11:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Französisch C1

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten. Sie können Gedanken und Meinungen präzise ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen.
Voraussetzung: Lernziele von B2 erreicht

G360 **Eve Medioni** **€ 148,50**
1. Okt–21. Jan / Di 11:00–12:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G360B **Eve Medioni** **€ 148,50**
11. Feb–3. Jun / Di 11:00–12:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Französisch C1 – Konversation Septemberkurs

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Lernziele von B2 erreicht

G361 **Eve Medioni** **€ 38,40**
3. Sep–24. Sep / Di 11:00–12:30 6 UE / 4 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

GRIECHISCH

Griechisch A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

G649 **Mag.ª Theodora Kapellou** **€ 148,50**
30. Sep–27. Jan / Mo 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G661 **Mag.ª Anna Slavi** **€ 128,70**
1. Okt–7. Jan / Di 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Zollergasse 41

Griechisch A1+

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

G649B **Mag.ª Theodora Kapellou** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G661B **Mag.ª Anna Slavi** **€ 128,70**
11. Feb–20. Mai / Di 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Zollergasse 41

Griechisch A2

Nach diesem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Lernziele von A1 erreicht

G660 **Mag.ª Anna Slavi** **€ 128,70**
30. Sep–13. Jan / Mo 19:30–21:00 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

Griechisch A2+

Voraussetzung: Teilziele von A2 erreicht

G660B **Mag.ª Anna Slavi** **€ 128,70**
10. Feb–19. Mai / Mo 19:30–21:00 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

Griechisch B1

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Lernziele von A2 erreicht

G640 **Mag.ª Theodora Kapellou** **€ 148,50**
30. Sep–20. Jan / Mo 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Griechisch B1+

Voraussetzung: Teilziele von B1 erreicht

G640B **Mag.ª Theodora Kapellou** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

ITALIENISCH

Italienisch Beratung / Einstufung

G4001 **Eugenia Primus** **kostenlos**
26. Sep / Do 17:00–18:30 1,5 UE / 1 x / 1–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G452 **Tina Beranek-Rota** **€ 148,50**
30. Sep–27. Jan / Mo 16:30–18:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Italienisch A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

G403 **Dr.in Anna Santini** **€ 148,50**
30. Sep–27. Jan / Mo 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G400 **Dr.in Anna Santini** **€ 148,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 16:30–18:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G409 **Dr.in Anna Santini** **€ 148,50**
4. Okt–31. Jan / Fr 16:30–18:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G409B **Dr.in Anna Santini** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G404 **Dr.in Anna Santini** **€ 148,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Italienisch A1+

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

G456 **Mag.ª Marta Frau, BA** **€ 148,50**
1. Okt–21. Jan / Di 17:30–19:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G452B **Tina Beranek-Rota** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 16:30–18:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

G401 **Dr.in Anna Santini** **€ 148,50**
4. Okt–31. Jan / Fr 15:00–16:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G403B **Dr.in Anna Santini** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G400B **Dr.in Anna Santini** **€ 148,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 16:30–18:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G412 **Dr.in Anna Santini** **€ 148,50**
14. Feb–30. Mai / Fr 16:30–18:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

Italienisch A1++

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzung: Lernziele von A1 im Wesentlichen erreicht

G406 **Dr.in Anna Santini** **€ 148,50**
30. Sep–20. Jan / Mo 13:30–15:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G402 **Dr.in Anna Santini** **€ 148,50**
30. Sep–20. Jan / Mo 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G401B **Dr.in Anna Santini** **€ 148,50**
14. Feb–30. Mai / Fr 15:00–16:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G456B **Mag.ª Marta Frau, BA** **€ 148,50**
11. Feb–27. Mai / Di 17:30–19:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Italienisch A2

Nach diesem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Lernziele von A1 erreicht

G457 **Mag.ª Marta Frau, BA** **€ 148,50**
1. Okt–21. Jan / Di 19:00–20:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

G405 **Dr.in Anna Santini** **€ 148,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G406B **Dr.in Anna Santini** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 13:30–15:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

Italienisch A2+

G457B **Mag.ª Marta Frau, BA** **€ 148,50**
11. Feb–27. Mai / Di 19:00–20:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Italienisch B1
Conversatione

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Lernziele von A2 erreicht

G413 **Dr.in Anna Santini** **€ 38,40**
6. Sep–27. Sep / Fr 16:30–18:00 6 UE / 4 x / 6–15 TN

G407 **Dr.in Anna Santini** **€ 148,50**
30. Sep–20. Jan / Mo 16:30–18:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Italienisch B1 –
Konversation und Grammatik für den Beruf

Der Schwerpunkt liegt auf dem gesprochenen Italienisch, wobei gleichzeitig auch die wichtigsten Grammatikkapitel wiederholt werden. Als Basis für die Konversation dienen Texte aus Presse, Literatur und Internet. Ziel ist es, vielfältige Konversation auf Basis des aktuellen Textmaterials zu ermöglichen. Dem Anlass entsprechend werden so Wortschatz und Grammatik intensiv trainiert.

G455 **Tina Beranek-Rota** **€ 148,50**
1. Okt–21. Jan / Di 16:30–18:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Italienisch B1+

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Teilziele von B1 erreicht

G408 **Dr.in Anna Santini** **€ 148,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 12:00–13:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G407B **Dr.in Anna Santini** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 16:30–18:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G408B **Dr.in Anna Santini** **€ 148,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 12:00–13:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Italienisch B1+ – Konversation und Grammatik für den Beruf

Der Schwerpunkt liegt auf dem gesprochenen Italienisch, wobei gleichzeitig auch die wichtigsten Grammatikkapitel wiederholt werden. Als Basis für die Konversation dienen Texte aus Presse, Literatur und Internet. Ziel ist es, vielfältige Konversation auf Basis des aktuellen Textmaterials zu ermöglichen. Dem Anlass entsprechend werden so Wortschatz und Grammatik intensiv trainiert.

G455B **Tina Beranek-Rota** **€ 148,50**
11. Feb–27. Mai / Di 16:30–18:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Italienisch – Conversazione e grammatica B2

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Lernziele von B1 erreicht

G419 **Eugenia Primus** **€ 148,50**
30. Sep–20. Jan / Mo 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–10 TN

G419B **Eugenia Primus** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–10 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Loquaiplatz 9, Raum 5

Italienisch Conversazione e grammatica B2

G420 **Eugenia Primus** **€ 148,50**
1. Okt–21. Jan / Di 16:15–17:45 22,5 UE / 15 x / 6–10 TN

G420B **Eugenia Primus** **€ 148,50**
11. Feb–3. Jun / Di 16:15–17:45 22,5 UE / 15 x / 6–10 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Loquaiplatz 9, Raum 5

Leggiamo – conversiamo B2

G422 **Eugenia Primus** **€ 148,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–10 TN

G422B **Eugenia Primus** **€ 148,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–10 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Loquaiplatz 9, Raum 5

Ripetiamo la grammatica, parliamo, traduciamo

G421 **Eugenia Primus** **€ 148,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–10 TN

G421B **Eugenia Primus** **€ 148,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–10 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Loquaiplatz 9, Raum 5

Italienisch B2 Conversazione

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Teilziele von B1 erreicht

G453 **Tina Beranek-Rota** **€ 148,50**
1. Okt–21. Jan / Di 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G453B **Tina Beranek-Rota** **€ 148,50**
11. Feb–27. Mai / Di 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Voraussetzung: Lernziele von B1 erreicht

G454 **Tina Beranek-Rota** **€ 148,50**
4. Okt–31. Jan / Fr 10:00–11:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G454B **Tina Beranek-Rota** **€ 148,50**
14. Feb–30. Mai / Fr 10:00–11:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

JAPANISCH

Japanisch A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

G623 **Mag. Yasuyuki Miyagi** **€ 38,40**
6. Sep–27. Sep / Fr 19:30–21:00 6 UE / 4 x / 6–15 TN

G604 **Mag. Yasuyuki Miyagi** **€ 148,50**
4. Okt–31. Jan / Fr 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G625 **Mag. Yasuyuki Miyagi** **€ 39,60**
4. Jul–25. Jul / Fr 19:30–21:00 6 UE / 4 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G603 **Mag. Yasuyuki Miyagi** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9

Japanisch A1+

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

G622 **Mag. Yasuyuki Miyagi** **€ 128,70**
30. Sep–23. Dez / Mo 19:00–20:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

G624 **Mag. Yasuyuki Miyagi** **€ 148,50**
14. Feb–30. Mai / Fr 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

Japanisch A1++

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzung: Lernziele von A1 im Wesentlichen erreicht

G622B **Mag. Yasuyuki Miyagi** **€ 128,70**
12. Feb–14. Mai / Mi 19:00–20:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

LATEIN

Latein A1++
Ziel des Kurses ist, die bereits erworbenen Kenntnisse der lateinischen Sprache und römischen Kultur zu vertiefen. Wir starten ab der Lektion 16.
Verwendetes Buch: Medias in res.

G1608 **Mag. Roland Erös** **€ 148,50**
30. Sep–20. Jan / Mo 14:00–15:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Latein A2

G1608B **Mag. Roland Erös** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 14:00–15:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Latein für Fortgeschrittene
Ziel dieses Kurses ist es, die bereits erworbenen Kenntnisse der lateinischen Formen- und Satzlehre zu verfestigen bzw. die letzten Bereiche der Elementargrammatik abzuschließen. Darüber hinaus werden wir uns mit der Kultur- und Literaturgeschichte der Spätantike beschäftigen. Wir beginnen ab Lektion 33 im Lehrbuch "Medias in res".

G1607 **Markus Lagler** **€ 148,50**
30. Sep–20. Jan / Mo 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G1607B **Markus Lagler** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

PERSISCH

Persisch A1
Farsi
Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

G672 **DI Hadi Bakhtiarnia** **€ 99,00**
1. Okt–3. Dez / Di 18:30–20:00 15 UE / 10 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Zollergasse 41

Persisch A1+
Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

G674 **DI Hadi Bakhtiarnia** **€ 99,00**
3. Okt–19. Dez / Do 18:30–20:00 15 UE / 10 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G672B **DI Hadi Bakhtiarnia** **€ 99,00**
11. Feb–29. Apr / Di 18:30–20:00 15 UE / 10 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Zollergasse 41

Persisch A1++
Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: Lernziele von A1 im Wesentlichen erreicht

G674B **DI Hadi Bakhtiarnia** **€ 99,00**
13. Feb–15. Mai / Do 18:30–20:00 15 UE / 10 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

POLNISCH

Polnisch A1
Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

G606 **Mag.ª Ewa Kirchdorfer-Murczkiewicz** **€ 148,50**
4. Okt–31. Jan / Fr 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–10 TN

Polnisch A1+
Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

G606B **Mag.ª Ewa Kirchdorfer-Murczkiewicz** **€ 148,50**
14. Feb–30. Mai / Fr 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–10 TN

RUMÄNISCH

Rumänisch A1

G1602 **Mag.ª Anne-Marie Brylla** **€ 148,50**
30. Sep–27. Jan / Mo 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Rumänisch A1+

G1602B **Mag.ª Anne-Marie Brylla** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

RUSSISCH

Russisch A1
Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

G633 **Olga Bonn** **€ 128,70**
3. Okt–9. Jan / Do 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

Russisch A1+

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

G601 **Olga Bonn** **€ 148,50**
3. Okt–23. Jan / Do 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G633B **Olga Bonn** **€ 128,70**
13. Feb–22. Mai / Do 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN

VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

Russisch A1++

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzung: Lernziele von A1 im Wesentlichen erreicht

G1604 **Guzyal Vishnyakova , BA** **€ 148,50**
30. Sep–20. Jan / Mo 16:00–17:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

G602 **Guzyal Vishnyakova , BA** **€ 128,70**
3. Okt–9. Jan / Do 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN

G601B **Olga Bonn** **€ 148,50**
13. Feb–12. Jun / Do 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

Russisch A2

G1604B **Guzyal Vishnyakova , BA** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 16:00–17:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Russisch A2+
Konversation

Nach dem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen lesen und verstehen. In Alltagssituationen können Sie sich über relevante Themen unterhalten.
Voraussetzung: Teilziele von A2 erreicht

G668 **Maria Kurakhtanova** **€ 38,40**
2. Sep–23. Sep / Mo 18:00–19:30 6 UE / 4 x / 6–15 TN

VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G667 **Maria Kurakhtanova** **€ 128,70**
30. Sep–13. Jan / Mo 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN

VHS Neubau / 7., Zollergasse 41

Russisch B1

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Lernziele von A2 erreicht

G647 **Guzyal Vishnyakova , BA** **€ 128,70**
1. Okt–7. Jan / Di 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN

VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

Russisch B1
Konversation

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten lesen und verstehen. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Lernziele von A2 erreicht

G667B **Maria Kurakhtanova** **€ 128,70**
10. Feb–19. Mai / Mo 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN

VHS Neubau / 7., Zollergasse 41

Russisch B1+

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Teilziele von B1 erreicht

G612 **Diana Gazarian** **€ 128,70**
1. Okt–7. Jan / Di 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN

G648 **Guzyal Vishnyakova , BA** **€ 128,70**
3. Okt–9. Jan / Do 19:30–21:00 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN

VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

Konversation

G612B **Diana Gazarian** **€ 128,70**
11. Feb–20. Mai / Di 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN

VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

SCHWEDISCH

Schwedisch A1
Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

G665 **BA Gabriele Skorupa** **€ 148,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 17:30–19:00 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

G666 **BA Gabriele Skorupa** **€ 148,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 19:00–20:30 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

Schwedisch A1+
Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

G665B **BA Gabriele Skorupa** **€ 148,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 17:30–19:00 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

SLOWAKISCH

Slowakisch A1
Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

G605 **Mag.ª Slavomira Körnerova** **€ 148,50**
30. Sep–27. Jan / Mo 19:00–20:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Slowakisch für den Urlaub
Intensivkurs
In diesem Kurs lernern Sie sich vozustellen, im Restaurant zu bestellen und sich in wichtigen Situationen zu verständigen.

G628 **Mag.ª Iveta Dupor** **€ 64,80**
30. Jun–3. Jul / Mo, Di, Mi, Do 18:00–20:00 8 UE / 4 x / 6–15 TN

Slowakisch A1+
Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

G605B **Mag.ª Slavomira Körnerova** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 19:00–20:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Slowakisch A1++
Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzung: Lernziele von A1 im Wesentlichen erreicht

G626 **Mag.ª Iveta Dupor** **€ 148,50**
1. Okt–21. Jan / Di 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Slowakisch A2
Nach diesem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Lernziele von A1 erreicht

G626B **Mag.ª Iveta Dupor** **€ 148,50**
11. Feb–3. Jun / Di 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Slowakisch B1
Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Lernziele von A2 erreicht

G634 **Mag.ª Slavomira Körnerova** **€ 148,50**
30. Sep–27. Jan / Mo 17:30–19:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Slowakisch B1+
Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Teilziele von B1 erreicht

G627 **Mag.ª Iveta Dupor** **€ 148,50**
1. Okt–21. Jan / Di 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G634B **Mag.ª Slavomira Körnerova** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 17:30–19:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Slowakisch B2
Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Lernziele von B1 erreicht

G627B **Mag.ª Iveta Dupor** **€ 148,50**
11. Feb–3. Jun / Di 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

SLOWENISCH

Slowenisch A1
Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

G610 **Barbara Gangl** **€ 148,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 16:30–18:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9

Slowenisch A1+
Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

G610B **Barbara Gangl** **€ 148,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 16:30–18:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9

Slowenisch B1+
Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Teilziele von B1 erreicht

G611 **Barbara Gangl** **€ 148,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9

Slowenisch B2
Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Lernziele von B1 erreicht

G611B **Barbara Gangl** **€ 148,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9

SPANISCH

Spanisch Beratung / Einstufung

G4004 **Mag.ª M. Hernández de Schachermayer** **kostenlos**
26. Sep / Do 18:00–19:30 1,5 UE / 1 x / 1–15 TN

Spanisch A1
Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

G507 **Maria del Rocio Ruiz Sola** **€ 38,40**
6. Sep–27. Sep / Fr 9:00–10:30 6 UE / 4 x / 6–15 TN

G503 **Maria del Rocio Ruiz Sola** **€ 148,50**
4. Okt–31. Jan / Fr 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G551 **Mag.ª Julia Rubio Andres** **€ 148,50**
30. Sep–27. Jan / Mo 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G557 **Mag.ª Adriana Montiel Garcia** **€ 148,50**
1. Okt–21. Jan / Di 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

G505 **Mag.ª Marcela Hernández** **€ 148,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 17:30–19:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G504 **Mag.ª Marcela Hernández** **€ 148,50**
13. Feb–12. Jun / Do 16:15–17:45 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9

Spanisch A1 intensiv

G553 **Mag.ª Julia Rubio Andres** **€ 132,00**
1. Okt–3. Dez / Di 9:00–11:00 20 UE / 10 x / 6–15 TN

G553B **Mag.ª Julia Rubio Andres** **€ 132,00**
11. Feb–22. Apr / Di 9:00–11:00 20 UE / 10 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Spanisch A1+
Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

G502 **Mag.ª Marcela Hernández** **€ 148,50**
30. Sep–27. Jan / Mo 17:30–19:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G505B **Mag.ª Marcela Hernández** **€ 148,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 17:30–19:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9

G506 **Maria del Rocio Ruiz Sola** **€ 148,50**
4. Okt–31. Jan / Fr 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G503B **Maria del Rocio Ruiz Sola** **€ 148,50**
14. Feb–30. Mai / Fr 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G508 **Maria del Rocio Ruiz Sola** **€ 39,60**
4. Jul–25. Jul / Fr 10:30–12:00 6 UE / 4 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G551B **Mag.ª Julia Rubio Andres** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 4–5 TN

G557B **Mag.ª Adriana Montiel Garcia** **€ 148,50**
11. Feb–27. Mai / Di 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Spanisch A1++
Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzung: Lernziele von A1 im Wesentlichen erreicht

G500 **Mag.ª Marcela Hernández** **€ 148,50**
1. Okt–21. Jan / Di 17:45–19:15 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G502B **Mag.ª Marcela Hernández** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 17:30–19:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9

G556 **Mag.ª Adriana Montiel Garcia** **€ 148,50**
1. Okt–21. Jan / Di 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

G506B **Maria del Rocio Ruiz Sola** **€ 148,50**
14. Feb–30. Mai / Fr 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

Spanisch A2

Nach diesem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.

Voraussetzung: Lernziele von A1 erreicht

G552 **Mag.ª Julia Rubio Andres** **€ 148,50**
30. Sep–27. Jan / Mo 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G552B **Mag.ª Julia Rubio Andres** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G556B **Mag.ª Adriana Montiel Garcia** **€ 148,50**
11. Feb–27. Mai / Di 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

G501 **Mag.ª Marcela Hernández** **€ 148,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 19:00–20:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G500B **Mag.ª Marcela Hernández** **€ 148,50**
11. Feb–3. Jun / Di 17:45–19:15 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9

Spanisch A2+

Nach dem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.

Voraussetzung: Teilziele von A2 erreicht

G511 **Mag.ª Marcela Hernández** **€ 148,50**
30. Sep–20. Jan / Mo 19:00–20:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G501B **Mag.ª Marcela Hernández** **€ 148,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 19:00–20:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9

G554 **Mag.ª Julia Rubio Andres** **€ 148,50**
4. Okt–13. Dez / Fr 9:00–10:30 15 UE / 10 x / 4–5 TN

G554B **Mag.ª Julia Rubio Andres** **€ 148,50**
14. Feb–25. Apr / Fr 9:00–10:30 15 UE / 10 x / 4–5 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Spanisch A2+ für den Beruf

Nach dem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem beruflichen Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. Sie kennen die wichtigsten Redewendungen für das Berufsleben. Sie verfügen über eine verbesserte mündliche und schriftliche Kommunikationsfähigkeit und sind sicherer im Umgang mit GesprächspartnerInnen.

Voraussetzung: Teilziele von A2 erreicht

G558 **Mag.ª Paula Herrera-Parra** **€ 148,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 16:00–17:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Spanisch B1

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.

Voraussetzung: Lernziele von A2 erreicht

G559 **Mag.ª Paula Herrera-Parra** **€ 148,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 17:30–19:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

G510 **Mag.ª Marcela Hernández** **€ 148,50**
3. Okt–23. Jan / Do 17:45–19:15 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G511B **Mag.ª Marcela Hernández** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 19:00–20:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9

Spanisch B1 für den Beruf

Nach dem Kurs können Sie Texte zu beruflich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie können an Gesprächen teilnehmen sowie Ihre Standpunkte wiedergeben und begründen. Sie kennen die wichtigsten Redewendungen für das Berufsleben. Sie verfügen über eine verbesserte mündliche und schriftliche Kommunikationsfähigkeit und sind sicherer im Umgang mit GesprächspartnerInnen.

Voraussetzung: Lernziele von A2 erreicht

G558B **Mag.ª Paula Herrera-Parra** **€ 148,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 16:00–17:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Spanisch B1
Spanisch und Spanien

Wir begeben uns auf die Spuren der Geschichte, Kunst und Literatur Spaniens. Eine Entdeckungsreise durch viele Stilepochen mit ihren Hauptvertretern Velasquez, Goya, Picasso erwartet Sie. Aber auch die weltberühmten Schriftsteller Cervantes, Calderon und Garcia Lorca werden nicht fehlen.

G515 **Mag. Felix Luis Figueras i Valen** **€ 38,40**
3. Sep–24. Sep / Di 16:30–18:00 6 UE / 4 x / 6–15 TN

G514 **Mag. Felix Luis Figueras i Valen** **€ 148,50**
1. Okt–21. Jan / Di 16:30–18:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G555 **Mag.ª Julia Rubio Andres** **€ 148,50**
4. Okt–13. Dez / Fr 10:30–12:00 15 UE / 10 x / 4–5 TN

G559B **Mag.ª Paula Herrera-Parra** **€ 148,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 17:30–19:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G555B **Mag.ª Julia Rubio Andres** **€ 148,50**
14. Feb–25. Apr / Fr 10:30–12:00 15 UE / 10 x / 4–5 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

El arte del tango

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die bisherigen Spanischkenntnisse zu erweitern und sich gleichzeitig mit einem wichtigen Kulturgut Argentinies zu beschäftigen: dem Tango. Die Kursinhalte reichen von der Geschichte und Kultur des Tangos bis hin zur Kleidung und den Instrumenten und werden mit Hilfe von Audioaufnahmen, Videos, Artikeln und Buchauszügen erarbeitet. **Kursleiter:** Pablo Manzano Migliozzi, Verfasser des Buches "Tango" für SprachschülerInnen.

G512 **Pablo Manzano Migliozzi** **€ 99,00**
1. Okt–3. Dez / Di 18:00–19:30 15 UE / 10 x / 6–15 TN

G512B **Pablo Manzano Migliozzi** **€ 99,00**
11. Feb–29. Apr / Di 18:00–19:30 15 UE / 10 x / 6–15 TN

Spanisch B1+

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Teilziele von B1 erreicht

G517 **Mag.ª Marcela Hernández** **€ 148,50**
1. Okt–21. Jan / Di 16:15–17:45 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G510B **Mag.ª Marcela Hernández** **€ 148,50**
13. Feb–12. Jun / Do 17:45–19:15 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9

Spanisch B1+
Spanisch und Spanien

Wir begeben uns auf die Spuren der Geschichte, Kunst und Literatur Spaniens. Eine Entdeckungsreise durch viele Stilepochen mit ihren Hauptvertretern Velasquez, Goya, Picasso erwartet Sie. Aber auch die weltberühmten Schriftsteller Cervantes, Calderon und Garcia Lorca werden nicht fehlen.

G514B **Mag. Felix Luis Figueras i Valen** **€ 148,50**
11. Feb–3. Jun / Di 16:30–18:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Spanisch B2

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Lernziele von B1 erreicht

G517B **Mag.ª Marcela Hernández** **€ 148,50**
11. Feb–3. Jun / Di 16:15–17:45 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9

TSCHECHISCH

Tschechisch A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

G629 **Andrea Feit** **€ 148,50**
1. Okt–21. Jan / Di 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9

G608 **Andrea Feit** **€ 148,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

Tschechisch A2+

Nach dem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Teilziele von A2 erreicht

G630 **Andrea Feit** **€ 148,50**
30. Sep–27. Jan / Mo 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9

Tschechisch B1

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Lernziele von A2 erreicht

G630B **Andrea Feit** **€ 148,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 10:30–12:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9

TÜRKISCH

Türkisch A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

G1606 **MMag. Kemal Cindi** **€ 148,50**
1. Okt–21. Jan / Di 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

G658 **Mag.ª Asiye Kilic-Eryilmaz** **€ 128,70**
3. Okt–9. Jan / Do 19:30–21:00 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN

VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

Türkisch A1+

G1606B **MMag. Kemal Cindi** **€ 148,50**
11. Feb–27. Mai / Di 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

G658B **Mag.ª Asiye Kilic-Eryilmaz** **€ 128,70**
13. Feb–22. Mai / Do 19:30–21:00 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN

VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

Türkisch A1++

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzung: Lernziele von A1 im Wesentlichen erreicht

G1605 **MMag. Kemal Cindi** **€ 148,50**
1. Okt–21. Jan / Di 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

G659 **Mag.ª Asiye Kilic-Eryilmaz** **€ 128,70**
3. Okt–9. Jan / Do 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

Türkisch A2

Nach diesem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Lernziele von A1 erreicht

G1605B **MMag. Kemal Cindi** **€ 148,50**
11. Feb–27. Mai / Di 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

G659B **Mag.ª Asiye Kilic-Eryilmaz** **€ 128,70**
13. Feb–22. Mai / Do 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

UKRAINISCH

Ukrainisch A1+

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

G631 **Joulij Malakh** **€ 148,50**
3. Okt–23. Jan / Do 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Ukrainisch A1++

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzung: Lernziele von A1 im Wesentlichen erreicht

G632 **Joulij Malakh** **€ 148,50**
3. Okt–23. Jan / Do 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G631B **Joulij Malakh** **€ 148,50**
13. Feb–12. Jun / Do 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Ukrainisch A2

Nach diesem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Lernziele von A1 erreicht

G632B **Joulij Malakh** **€ 148,50**
13. Feb–12. Jun / Do 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

UNGARISCH

Ungarisch A1+

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

G664 **Mag.ª Klara Kun** **€ 128,70**
1. Okt–7. Jan / Di 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Zollergasse 41

Ungarisch A1++

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (langsam und deutlich gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzung: Lernziele von A1 im Wesentlichen erreicht

G664B **Mag.ª Klara Kun** **€ 128,70**
11. Feb–13. Mai / Di 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Zollergasse 41

TAG DER SPRACHEN

DO 26. SEPT 2013

KINDERSPRACHKURSE

- Bacherpark
- Yppenplatz

ERWACHSENENSPRACHKURSE

INFOSTÄNDE

SPRACHENPUBQUIZ

anmeldung@vhs.at

- Hauptbücherei
  7., Urban-Loritz-Platz 2a

Eine Kooperation von VHS

www.vhs.at/sprachentag
www.buechereien.wien.at

Gut zu wissen!

Für Ihre Orientierung im Bildungs- und Arbeitsmarkt-Dschungel:

„Bildungsberatung in Wien" bietet unabhängige Information und Beratung zu Bildung und Beruf.

Kostenlos und in Ihrer Nähe.

Nähere Infos, Termine und Onlineberatung unter: www.bildungsberatung-wien.at

Gratis ✆0800 20 79 59

Bildungsberatung in Wien

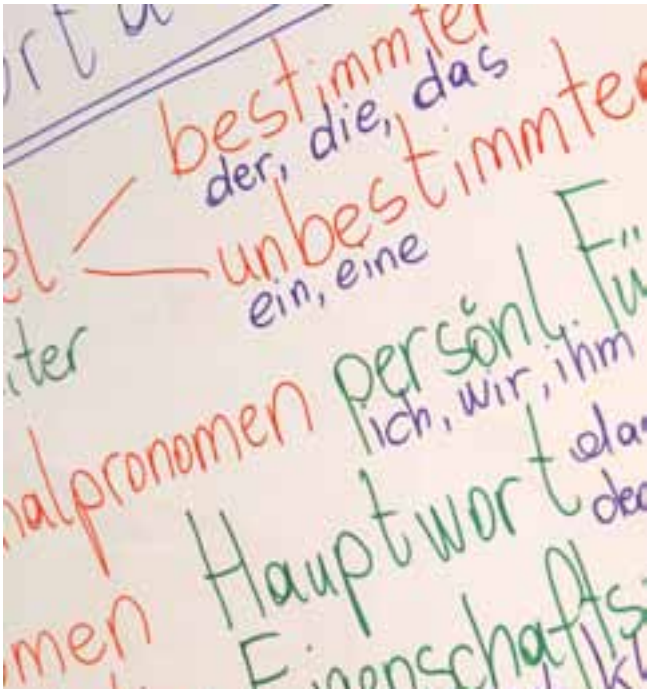
Partnerinnen im Netzwerk: abz*austria, bfi, biv, VHS, WUK, bm:uk, esf

DEUTSCHKURSE

Die VHS Wien führt jährlich ca. 2.500 Deutschkurse durch – auf den Niveaustufen A1-C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen“. Sie können Kurse wählen, die 1-2 Mal pro Woche stattfinden, oder Intensivkurse, mit denen Sie in kürzerer Zeit Ihr sprachliches Ziel erreichen.

Die VHS Wien ist beim Österreichischen Integrationsfonds zertifiziert und führt auch Integrationskurse durch, für die sowohl die Sprachgutscheine der Stadt Wien als auch die Gutscheine des BM.I einzulösen sind. Für manche Deutschkurse der VHS Wien können Sie den AK-Gutschein der Arbeiterkammer Wien einlösen.

Wenn Sie Ihre Deutschkenntnisse mit einem international anerkannten Sprachdiplom nachweisen möchten/müssen, können Sie an der VHS Wien Vorbereitungskurse für ÖSD-Prüfungen besuchen und auch die Prüfung (auf den Niveaustufen A1-C2) bei uns machen; die VHS Wien ist lizensiertes ÖSD-Prüfungszentrum.



DEUTSCHKURSE

wienweites Jahresprogramm mit allen Deutschkursen der VHS Wien

- Alle Kurse – alle Standorte
- Information zu Einstufungs- und Kursberatung
- ÖSD-Prüfungen und Prüfungsvorbereitungen
- Erstsprachen-Kursangebot der VHS Wien

Kostenlos bestellen unter info@vhs.at oder +43 1 893 00 83
Versand und Download auf www.vhs.at ab August

Erhältlich an jeder VHS

VHS JUGENDCOACHING

Das VHS Jugendcoaching unterstützt ausgrenzungsgefährdete Jugendliche auf ihrem Weg von der Pflichtschule in eine weiterführende (Berufs-)Ausbildung bzw. den Arbeitsmarkt.

www.vhs.at/jugendcoaching

VHS Jugendcoaching 10_11
VHS Simmering
11., Gottschalkgasse 10
Tel.: +43 1 891 74-160 000
jugendcoaching@vhs.at

VHS Jugendcoaching LEB
7., Kaiserstrasse 84/1/7
Tel.: +43 1 891 74-159 000
jc_leb@vhs.at

VHS JUGENDCOACHING

BUNDESSOZIALAMT

NEBA NETZWERK BERUFLICHE ASSISTENZ JUGENDCOACHING

Donnerstag 12. September 2013

WIENER TAG DER BILDUNG

Beratung, Infos und Schnupperworkshops an den Wiener Volkshochschulen

* Bei Buchung und Bezahlung am 12.9.2013 - Online Buchung von 0 bis 24 Uhr

RASTER ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG

VHS
DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

	Elementare Sprachverwendung		selbständige
	A1	A2	B1
Kenntnisse	Ich habe keine Vorkenntnisse	Ich habe im Wesentlichen die Ziele von A1 erreicht	Ich habe im Wesentlichen die Ziele von A2 erreicht
Ziele	Das möchte ich lernen:	Das möchte ich lernen:	Das möchte ich lernen:
Verstehen – **Hören**	☐ Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, die sich auf mich selbst, meine Familie oder auf konkrete Dinge um mich herum beziehen, vorausgesetzt, es wird langsam und deutlich gesprochen.	☐ Ich kann einzelne Sätze und die gebräuchlichsten Wörter verstehen, wenn es um für mich wichtige Dinge geht (z.B. sehr einfache Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.	☐ Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann vielen Radio- oder Fernsehsendungen über aktuelle Ereignisse und über Themen aus meinem Berufs- oder Interessengebiet die Hauptinformation entnehmen, wenn relativ langsam und deutlich gesprochen wird.
Verstehen – **Lesen**	☐ Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.	☐ Ich kann ganz kurze, einfache Texte lesen. Ich kann in einfachen Alltagstexten (z.B. Anzeigen, Prospekten, Speisekarten oder Fahrplänen) konkrete, vorhersehbare Informationen auffinden und ich kann kurze, einfache persönliche Briefe verstehen.	☐ Ich kann Texte verstehen, in denen vor allem sehr gebräuchliche Alltags- oder Berufssprache vorkommt. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen, Gefühlen und Wünschen berichtet wird.
Sprechen – **An Gesprächen teilnehmen**	☐ Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn mein/e GesprächspartnerIn bereit ist, etwas langsamer zu wiederholen oder anders zu sagen, und mir dabei hilft zu formulieren, was ich zu sagen versuche. Ich kann einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um unmittelbar notwendige Dinge und um sehr vertraute Themen handelt.	☐ Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen, direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen, verstehe aber normalerweise nicht genug, um selbst das Gespräch in Gang zu halten.	☐ Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind, die mich persönlich interessieren oder die sich auf Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen, aktuelle Ereignisse beziehen.
Sprechen – **Zusammenhängend sprechen**	☐ Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um Leute, die ich kenne, zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.	☐ Ich kann mit einer Reihe von Sätzen und mit einfachen Mitteln z.B. meine Familie, andere Leute, meine Wohnsituation, meine Ausbildung und meine gegenwärtige oder letzte berufliche Tätigkeit beschreiben.	☐ Ich kann in einfachen zusammenhängenden Sätzen sprechen, um Erfahrungen und Ereignisse oder meine Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben. Ich kann kurz meine Meinungen und Pläne erklären und begründen. Ich kann eine Geschichte erzählen oder die Handlung eines Buches oder Films wiedergeben und meine Reaktionen beschreiben.
Schreiben – **Schreiben**	☐ Ich kann eine kurze einfache Postkarte schreiben, z.B. Feriengrüße. Ich kann auf Formularen, z.B. in Hotels, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.	☐ Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich für etwas zu bedanken.	☐ Ich kann über Themen, die mir vertraut sind oder mich persönlich interessieren, einfache zusammenhängende Texte schreiben. Ich kann persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen und Eindrücken berichten.

JUGEND & BILDUNG MA13
Stadt Wien

VON SPRACHKENNTNISSEN

Sprachverwendung	kompetente Sprachverwendung	
B2	C1	C2
Ich habe im Wesentlichen die Ziele von B1 erreicht	Ich habe im Wesentlichen die Ziele von B2 erreicht	Ich habe im Wesentlichen die Ziele von C1 erreicht
Das möchte ich lernen:	Das möchte ich lernen:	Das möchte ich lernen:
☐ Ich kann längere Redebeiträge und Vorträge verstehen und auch komplexer Argumentation folgen, wenn mir das Thema einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und aktuellen Reportagen verstehen. Ich kann die meisten Spielfilme verstehen, sofern Standardsprache gesprochen wird.	☐ Ich kann längeren Redebeiträgen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert sind und wenn Zusammenhänge nicht explizit ausgedrückt sind. Ich kann ohne allzu große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.	☐ Ich habe keinerlei Schwierigkeit, gesprochene Sprache zu verstehen, gleichgültig ob „live" oder in den Medien, und zwar auch, wenn schnell gesprochen wird. Ich brauche nur etwas Zeit, mich an einen besonderen Akzent zu gewöhnen.
☐ Ich kann Artikel und Berichte über Probleme der Gegenwart lesen und verstehen, in denen die Schreibenden eine bestimmte Haltung oder einen bestimmten Standpunkt vertreten. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.	☐ Ich kann lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und Stilunterschiede wahrnehmen. Ich kann Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in meinem Fachgebiet liegen.	☐ Ich kann praktisch jede Art von geschriebenen Texten mühelos lesen, auch wenn sie abstrakt oder inhaltlich und sprachlich komplex sind, z.B. Handbücher, Fachartikel und literarische Werke.
☐ Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einer/m MuttersprachlerIn recht gut möglich ist. Ich kann mich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und meine Ansichten begründen und verteidigen.	☐ Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann meine Gedanken und Meinungen präzise ausdrücken und meine eigenen Beiträge geschickt mit denen anderer verknüpfen.	☐ Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen, bin auch mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut. Ich kann fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken. Bei Ausdrucksschwierigkeiten kann ich so reibungslos wieder ansetzen und umformulieren, dass man es kaum merkt.
☐ Ich kann zu vielen Themen aus meinen Interessengebieten eine klare und detaillierte Darstellung geben. Ich kann einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.	☐ Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und dabei Themenpunkte miteinander verbinden, bestimmte Aspekte besonders ausführen und meinen Beitrag angemessen abschließen.	☐ Ich kann Sachverhalte klar, flüssig und im Stil der jeweiligen Situation angemessen darstellen und erörtern; ich kann meine Darstellung logisch aufbauen und es so den ZuhörerInnen erleichtern, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken.
☐ Ich kann über eine Vielzahl von Themen, die mich interessieren, klare und detaillierte Texte schreiben. Ich kann in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiedergeben oder Argumente und Gegenargumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen. Ich kann Briefe schreiben und darin die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen deutlich machen.	☐ Ich kann mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und meine Ansicht ausführlich darstellen. Ich kann in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben und die für mich wesentlichen Aspekte hervorheben. Ich kann in meinen schriftlichen Texten den Stil wählen, der für die jeweiligen LeserInnen angemessen ist.	☐ Ich kann klar, flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben. Ich kann anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte oder Artikel verfassen, die einen Sachverhalt gut strukturiert darstellen und so der/m LeserIn helfen, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken. Ich kann Fachtexte und literarische Werke schriftlich zusammenfassen und besprechen.

VHS
DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

Kenntnisse	Ziele	
Hören		Verstehen
Lesen		
An Gesprächen teilnehmen		Sprechen
Zusammenhängend sprechen		
Schreiben		Schreiben

WIRTSCHAFT & PERSÖNLICHKEIT

Unternehmerische Kompetenz als Schlüsselkompetenz für beruflichen und privaten Erfolg.

Die VHS Wien bietet im Bereich Wirtschaft & Persönlichkeit eine vielfältige Mischung aus hard facts und soft skills an, die Sie sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext nützen können. Das Angebot erstreckt sich von Kurzworkshops über Kurse zu wirtschaftlichen und persönlichkeitsbildenden Themen bis hin zu Vorbereitungskursen bzw. -lehrgängen auf anerkannte Zertifikate wie zum Beispiel der Europäischen Wirtschaftsführerschein (EBC*L), die BuchhalterInnen- bzw. BilanzbuchhalterInnenprüfung, Projektmanagement uvm. Mit zielgruppenspezifischen Formaten orientieren wir uns sowohl an den Bedürfnissen unserer Kundinnen und Kunden als auch den Förderrichtlinien der Bildungsträger und leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Stärkung des Wirtschaftsstandorts Wien.
Weitere Informationen auf www.vhs.at

Management & Marketing

MANAGEMENT (ARBEITSTECHNIKEN)

Konfliktmanagement Grundlagen

Mag.ª Barbara Huber

Oft belasten Konflikte berufliche und private Beziehungen. In diesem Kurs lernen Sie ein Methodenpaket kennen, um mit Konflikten konstruktiv umgehen zu können.
Sie erhalten Einblick in verschiedene Kommunikationsmuster, erkennen "Konfliktfallen" und erfahren, wie Sie diese umgehen. In praktischen Übungen lernen Sie effiziente Verhaltensstrategien, um für den "Ernstfall" gerüstet zu sein.

G005 **€ 127,60**
10.–11. Jan / Fr 17:30–20:00, Sa 9:00–17:00 11 UE / 2 x / 6–15 TN

Meetings und Firmenveranstaltungen planen

Regina Reiter

Ob als AssistentIn, neues Teammitglied oder GruppenleiterIn – das Organisieren von Meetings und internen Veranstaltungen gehört plötzlich zu Ihrem Job. In diesem neuen Kurs lernen Sie, wie man oft kurzfristig festgelegte Sitzungen und Veranstaltungen in Firmen organisiert und plant. Danach haben Sie das Rüstzeug für die sichere Wahl der Räumlichkeiten, Ausstattung und Verpflegung und wissen, wie man die TeilnehmerInnen professionell informiert.

G049 **€ 116,00**
28. Feb–7. Mär / Fr 15:00–20:00 10 UE / 2 x / 6–15 TN

Stressmanagement

Mag.ª Barbara Huber

Doppelbelastungen in Familie und Beruf, hohe Arbeitsanforderungen, Konflikte oder Zeitdruck führen zunehmend zu Belastungen. Hier hilft der Kurs dabei, sich eine Übersicht zu verschaffen, Prioritäten zu setzen, nach Lösungen zu suchen und Entspannungsmethoden anzuwenden.
Ziel des Kurses ist es, einfach in den Alltag integrierbare Strategien zur Stressbewältigung zu erlernen, so dass bereits nach kurzer Zeit eine deutliche Steigerung von Entspannung und Lebensqualität erreicht wird.

G002 **€ 127,60**
13.–14. Dez / Fr 17:30–20:00, Sa 9:00–17:00 11 UE / 2 x / 6–15 TN

Zeitmanagement

Carmen Hartmann

Nach dem Kurs können Sie effektiv mit Zeit umgehen und persönliche Lösungen für Ihre Zeitprobleme finden.

G028 **€ 92,80**
9. Nov / Sa 9:00–17:00 8 UE / 1 x / 6–15 TN

G039 **€ 92,80**
13.–20. Mär / Do 17:00–21:00 8 UE / 2 x / 6–15 TN

Kommmunikation und soziale Kompetenz

KOMMUNIKATION UND VERHANDELN

Facebook, Twitter und Co.

- Wie kommuniziere ich richtig in Social Networks?
- Wie schütze ich meine Privatsphäre?
- Gibt es so etwas wie "privat" überhaupt noch?
- Wie korrigiere ich eine angeschlagene Reputation im Internet ?
- Wofür sind solche Netzwerke gut und wie steige ich am besten ein?

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die Arten der Kommunikation und Vernetzungsmöglichkeiten sowohl für Private(s) als auch für Unternehmen.
Voraussetzung: sehr gute praktische Internetkenntnisse.
Kennworte: Facebook, Twitter, Blogs, Kommunikation, Reputation, Social Networks, Privatsphäre.

G2166 **N.N.** **€ 69,60**
4. Okt / Fr 9:00–15:00 6 UE / 1 x / 6–12 TN

G2167 **N.N.** **€ 69,60**
12.–14. Nov / Di, Do 9:00–12:00 6 UE / 2 x / 6–12 TN

G2168 **N.N.** **€ 69,60**
13.–15. Jan / Mo, Mi 18:00–21:00 6 UE / 2 x / 6–12 TN

Gewaltfreie Kommunikation I
Einführungsseminar

Mag.ª D. Kerschbaumer-de Valon

Auch wenn wir unsere Art zu sprechen nicht als 'gewalttätig' betrachten, führen unsere Worte doch immer wieder zu Missverständnissen, Verletzungen und Konflikten. In diesem Kurs richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den sprachlichen Ausdruck und auf verschiedene Arten zuzuhören. Anhand der vier Schritte zur gewaltfreien Kommunikation lernen Sie, offen Ihre Meinung zu sagen, ohne Abwehr oder Feindseligkeit zu erwecken, potenzielle Konflikte in friedliche Gespräche umzuwandeln, mehr Achtsamkeit in Beziehungen zu entwickeln und Gedankenmuster aufzulösen, die zu Ärger, Depression und Gewalt führen.

G047 **€ 174,00**
25.–26. Apr / Fr 14:00–21:00, Sa 9:00–17:00 15 UE / 2 x / 6–15 TN

Moderne Umgangsformen für Büro und Sekretariat

Nach dem Kurs können Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den sprachlichen Ausdruck richten und auf verschiedene Arten zuhören. Mittels der vier Schritte zur gewaltfreien Kommunikation können Sie offen Ihre Meinung sagen, ohne Abwehr oder Feindseligkeit zu erwecken, potenzielle Konflikte in friedliche Gespräche umwandeln und mehr Achtsamkeit in Beziehungen entwickeln.

G046 **N.N.** **€ 105,60**
12. Feb–19. Mär / Mi 16:00–18:00 12 UE / 6 x / 6–15 TN

PRÄSENTATIONSTECHNIK

Moderation und Präsentation
Präsentationstechnik

Thomas Gehringer

In diesem Seminar werden Grundkenntnisse in folgenden Bereichen vermittelt: Stimmbildung- und findung, richtige Atmung, Selbstsicherheit bei Vorträgen und Seminaren, empathisches und authentisches Sprechen, Umgang mit dem Mikrofon (optional), Arbeit mit dem Publikum, Vorbereitung auf Vorträge. Durch Selbsterfahrung der TeilnehmerInnen und den Einsatz von Videoanalysen werden Verhaltensmuster erkannt und Fehler zukünftig vermieden, es werden Fragen wie z.B. "warum klingt meine Stimme bei einem Vortrag anders als im normalen Gespräch?" beantwortet. In diesem Kurs lernen Sie, wie man einen Vortrag von der ersten bis zur letzten Minute für das Publikum spannend macht. Dadurch steigt Ihre Selbstsicherheit und Sie haben Freude an der Moderation und Präsentation.

G042 **€ 116,00**
4. Okt–25. Okt / Fr 18:00–20:30 10 UE / 4 x / 6–10 TN

G074 **€ 116,00**
7. Okt–28. Okt / Mo 18:00–20:30 10 UE / 4 x / 6–10 TN

G075 **€ 116,00**
7. Jan–28. Jan / Di 18:00–20:30 10 UE / 4 x / 6–10 TN

G040 **€ 116,00**
10. Jan–31. Jan / Fr 18:00–20:30 10 UE / 4 x / 6–10 TN

G043 **€ 116,00**
7. Mär–28. Mär / Fr 18:00–20:30 10 UE / 4 x / 6–10 TN

G041 **€ 116,00**
9. Mai–30. Mai / Fr 18:00–20:30 10 UE / 4 x / 6–10 TN

G076 **€ 116,00**
13. Mai–3. Jun / Di 18:00–20:30 10 UE / 4 x / 6–10 TN

VHS BILDUNGSSOMMER
Sprachen und Wirtschaft
wienweites Sommerprogramm
- Alle Kurse – alle Standorte
- von Juni bis September

Sprachen
Wirtschaft
Persönlichkeit
Computer
Multimedia
Politik
Gesellschaft

Erhältlich an jeder VHS

kostenlos bestellen unter
info@vhs.at oder +43 1 893 00 83
Versand und download ab April auf www.vhs.at

RHETORIK, PRÄSENTATION UND MODERATION

Erfolgreich telefonieren durch Telefontraining

Carmen Hartmann

Optimales Verhalten am Telefon – mehr Sicherheit – mehr Schlagfertigkeit – Telefonate professioneller führen! Nützen Sie dieses Training im privaten wie im beruflichen Bereich und erzielen sie größere Erfolge am Telefon.

Zielgruppe: Alle Personen, die ihr Gesprächsverhalten am Telefon nachhaltig optimieren möchten.

Inhalt:

- die richtige Einstellung und Motivation für ein erfolgreiches Telefonat
- Telefonverhalten (Zielorientierung, Kundenorientierung, Fragetechniken, Killerphrasen, aktiv zuhören)
- Telefonmatrix (Vorbereitung, Positionieren, Erkunden, Präsentieren, Absichern),
- Konfliktsituationen (Einwand- u. Vorwandbehandlung, Reklamationen)
- Telefonkonferenzen richtig gestalten.

Die Schwerpunkte des Trainings werden nach einem Ziel- und Interessensabgleich dem Fokus der jeweiligen Teilnehmergruppe angepasst. Somit ist eine nachhaltige Verbesserung Ihres individuellen Telefonverhaltens gewährleistet. Für Detailfragen zu den Trainingsinhalten oder dem Trainingsablauf steht Ihnen die Kursleiterin gerne zur Verfügung.

G007	**€ 92,80**
6.–13. Nov / Mi 17:00–21:00	8 UE / 2 x / 6–12 TN
G037	**€ 92,80**
8. Mär / Sa 9:00–17:00	8 UE / 1 x / 6–12 TN

Rhetoriktraining

Carmen Hartmann

Rhetorik – die Kunst des Redens – ist in unserer Gesellschaft ein wichtiger Faktor für Erfolg. An seiner eigenen Kommunikationsfähigkeit zu arbeiten ist somit unumgänglich. In diesem Training werden Ihnen rhetorische Grundlagen vermittelt. Lernen Sie ihr eigenes Kommunikationsverhalten besser kennen und erkennen Sie Verbesserungspotenziale.

Inhalte des Trainings: souveränes Auftreten, Persönlichkeit ausstrahlen, präzise Kommunikation. Der Inhalt wird den Bedürfnissen der Gruppe angepasst.

G051	**€ 92,80**
11. Jan / Sa 9:00–17:00	8 UE / 1 x / 6–12 TN
G052	**€ 92,80**
26. Mär–2. Apr / Mi 17:00–21:00	8 UE / 2 x / 6–12 TN

STIMMBILDUNG/SPRECHTECHNIK

Präsentations-Sprechtechnik und Lampenfiebercoaching
30 Minuten Einzelcoaching

Mag.ª Yasmine Piruz

In meinem Unterricht möchte ich spezielle Atem- und Stimmtechniken kombiniert mit Körper- und Entspannungsübungen vermitteln. Das Resultat soll eine "gut sitzende" Stimme sowie eine deutliche und gute Artikulation sein. Durch spezielle Methoden und Übungen werden rhetorische Schwächen überwunden und Blockaden gelöst. Dadurch steigt Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Präsenz vor Publikum! Auf Wunsch werden Dialekte abgebaut und das Volumen Ihrer Stimme wird durch eine richtige Atem- und Sprechtechnik gesteigert. Ihrem selbstbewussten Auftritt steht nichts mehr im Wege!

Unterrichtsangebote:

- Unterstützung bei der Gestaltung von Präsentationen
- Spezielle Atem-, Stimm- und Artikulationsübungen (Stimmsitzerarbeitung)
- Gezielte Methoden zur Bewältigung von Lampenfieber und Blockaden
- Übungen zur Steigerung des Stimmvolumens
- Rhetorische Übungen (Steigerung der Schlagfertigkeit)
- Besondere Methoden für den Umgang bei Stresssituationen (Störungen)
- Effektive Entspannungs- und Konzentrationsübungen vor Auftritten
- Steigerung der Bühnenpräsenz (selbstbewusstes Auftreten vor Publikum)
- Übungen zur Intensivierung der Körpersprache

G1977	**€ 297,00**
Di 12:00–16:00/Mi 9:00-13:00/Fr 9:00-13:00	7,5 UE / 15 x / 1–1 TN
G1977B	**€ 297,00**
Di 12:00–16:00/Mi 9:00-13:00/Fr 9:00-13:00	7,5 UE / 15 x / 1–1 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4	

Sprechunterricht für ManagerInnen, LehrerInnen, SchauspielerInnen
30 Minuten Einzelunterricht

Mag.ª Yasmine Piruz

Sprechunterricht hilft LehrerInnen, ManagerInnen, Sängern und SchauspielerInnen, ihre Sprache zu perfektionieren und besser mit gebundener Sprache umzugehen. Sprechunterricht ist sehr hilfreich für Menschen, die wichtige Reden vor einem großen Pubilikum halten müssen und hilft, rhetorische Schwächen zu überwinden, Dialekte abzubauen und eine deutliche und ausdrucksvolle Aussprache zu entwickeln. Dadurch werden Sie selbstbewußter und Ihr Durchsetzungsvermögen beim Sprechen wird gesteigert!

G1975	**€ 297,00**
Di 12:00–16:00/Mi 9:00-13:00/Fr 9:00-13:00	7,5 UE / 15 x / 1–1 TN
G1975B	**€ 297,00**
Di 12:00–16:00/Mi 9:00-13:00/Fr 9:00-13:00	7,5 UE / 15 x / 1–1 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4	

Stimmbildung Grundkurs
Körperschwung und Stimmdynamik

Mag.ª Monika Heller

Nach diesem Kurs kennen Sie Ihren individuellen Klang und Ihre stimmlichen Möglichkeiten. Sie können eine förderliche Haltung einnehmen, Ihre Atmung richtig einsetzen, hilfreiche Vorstellungen zur Klangerzeugung verwenden. Im Zentrum des Kurses steht die Schwingungsfähigkeit des Körpers: Über Bewegung und Entspannung gelangen Sie zu mehr Stimmvolumen, Deutlichkeit und Dynamik. Bequeme Kleidung empfohlen.

G1101	**€ 105,60**
7. Okt–25. Nov / Mo 19:30–21:00	12 UE / 8 x / 6–12 TN
G1102	**€ 105,60**
3. Mär–5. Mai / Mo 19:30–21:00	12 UE / 8 x / 6–12 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

KONFLIKTLÖSUNG UND COACHING

Arbeitslust statt Arbeitsfrust

Evelyn Jamnig

Kennen Sie das? Auf Wunsch auch persönliches Nachtraining. Inklusive Unterlagen!

- Sie zählen nur mehr die Tage bis zum Wochenende, zum nächsten Urlaub, zur Pension
- Sie machen Dienst nach Vorschrift
- Haben vielleicht schon innerlich gekündigt
- Sind Burnout gefährdet

So vergeuden Sie letztendlich wertvolle Lebenszeit! In diesem Seminar erhalten Sie Impulse, das "Rad wieder herumzureißen" und lernen, wie Sie aus dieser Negativspirale auch wieder herauskommen.

Themen:

- Persönliche Stressanalyse/Stressabbau
- Test: bin ich burnout-gefährdet?
- Pyramide des Erfolges – wo kann ich ansetzen?
- Körperübungen
- Praktisches Umsetzen und sofortiges Feedback durch die Trainerin
- Tipps für zu Hause

G009	**€ 120,00**
9. Nov / Sa 10:00–17:00	7 UE / 1 x / 6–10 TN

Bildungs- und Berufsberatung
Persönliches Orientierungsgespräch für Erwachsene

Dr.in Christine Kandler-Zöchmann

Berufliche Veränderung, Aus- und Weiterbildung.

- wo soll es hin gehen?
- Welche Wege gibt es?
- Welche Schritte sind zu planen?
- Gibt es finanzielle Förderung?

Ziele des Beratungsgesprächs: Klarheit und Orientierung, neue Optionen ans Licht bringen. Dieses anbieterunabhänge Angebot wird im Rahmen des Projekts "Bildungsberatung in Wien" vom Europäischen Sozialfonds (esf) und dem Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur gefördert. Das Beratungsgespräch (= Einzelgespräch) dauert 50 Minuten. Anmeldung erforderlich. Individuelle Terminvereinbarungen für Vormittag oder Abend gegen Voranmeldung möglich (Tel. +43 1 891 74-106 001). Weitere Informationen siehe auch Inserat auf Seite 4 in diesem Programm.

G1138-1	**kostenlos**
9. Okt / Mi 15:00–18:00	1 UE / 1 x / 1–3 TN
G1138-2	**kostenlos**
6. Nov / Mi 15:00–18:00	1 UE / 1 x / 1–3 TN
G1138-3	**kostenlos**
4. Dez / Mi 15:00–18:00	1 UE / 1 x / 1–3 TN
G1138-4	**kostenlos**
15. Jan / Mi 15:00–18:00	1 UE / 1 x / 1–3 TN
G1138-5	**kostenlos**
12. Feb / Mi 15:00–18:00	1 UE / 1 x / 1–3 TN
G1138-6	**kostenlos**
12. Mär / Mi 15:00–18:00	1 UE / 1 x / 1–3 TN
G1138-7	**kostenlos**
9. Apr / Mi 15:00–18:00	1 UE / 1 x / 1–3 TN
G1138-8	**kostenlos**
7. Mai / Mi 15:00–18:00	1 UE / 1 x / 1–3 TN
G1138-9	**kostenlos**
11. Jun / Mi 15:00–18:00	1 UE / 1 x / 1–3 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Führungskräftetraining

Carmen Hartmann

Führung ist in vielen Bereichen wichtig – sowohl im Job, als auch privat. Es kommt gerade im Führungsbereich nicht nur auf die fachliche Kompetenz an. Viel mehr sind auch persönliche und soziale Kompetenzen wichtig.

In diesem Training lernen Sie, wie Sie Führungskompetenz aufbauen oder verbessern können. Wir bearbeiten Methoden, Strategien und Techniken effektiver MitarbeiterInnen-Führung. Darüber hinaus werden auch die persönlichen Herausforderungen einer Führungskraft angesprochen.

G003	**€ 92,80**
21.–28. Nov / Do 17:00–21:00	8 UE / 2 x / 6–12 TN
G036	**€ 92,80**
5. Apr / Sa 9:00–17:00	8 UE / 1 x / 6–12 TN

Mein Werkzeugkoffer für schwierige Gespräche im Beruf

Rainhard Babinsky

G048	**€ 139,20**
21.–22. Feb / Fr 15:00–20:00, Sa 9:00–16:00	12 UE / 2 x / 6–15 TN
G050	**€ 139,20**
13.–14. Jun / Fr 15:00–20:00, Sa 9:00–16:00	12 UE / 2 x / 6–15 TN

SELBSTERFAHRUNG UND SELBSTWERT

Ernährung aus ganzheitlicher Sicht

Evelyn Jamnig

Das Thema "gesunde Ernährung" beschäftigt viele Menschen immer stärker. Essen/Ernährung sollte Vitalität und Wohlbefinden bringen. Leider ist aber oft das Gegenteil der Fall – wir bekommen keine Energie, dafür aber "Kilos". Dann herrscht oft noch Ratlosigkeit, was wirklich gesund ist und gut tut. In diesem Vortrag wird das Thema Ernährung aus ganzheitlicher Sicht erörtert. Sie erhalten praktische Tipps, die Sie zu Hause leicht umzusetzen können. Zusätzlich werden auch einige Körperübungen gezeigt, die sich positiv auf Ihr Essverhalten und Ihr Gewicht auswirken.

Schwerpunkte:

• Ernährung - günstige und ungünstige Lebensmittel • Gewichtsprobleme • Wasser • Säure- und Basenhaushalt • Ernährung nach den Fünf Elementen

G097	**€ 8,00**
21. Nov / Do 18:00–20:00	2 UE / 1 x / 6–15 TN
G018	**€ 8,00**
13. Mär / Do 18:00–20:00	2 UE / 1 x / 6–15 TN

Frei von Flugangst – hilfreiche Tipps für Geschäftsreisende und Touristen

Evelyn Jamnig

Die Welt wird immer mehr zum Dorf, das "schnelle" Reisen belastet aber unseren Körper und vor allem der Jetlag macht vielen Menschen zu schaffen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie angenehm und entspannt reisen, um frisch und fit am Ziel anzukommen.

Preis inkl. Unterlagen

Inhalte:

• Flugangst und Flugangstprävention • Reisefieber • Körperübungen • Weitere Tipps und Tricks für angenehmes Reisen • Praktisches Umsetzen

G012	**€ 39,00**
14. Dez / Sa 12:15–14:15	2 UE / 1 x / 6–15 TN
G006	**€ 39,00**
5. Apr / Sa 12:15–14:15	2 UE / 1 x / 6–15 TN

Frei von Jetlag – hilfreiche Tipps für Geschäftsreisende und Touristen

Evelyn Jamnig

Die Welt wird immer mehr zum Dorf, das "schnelle" Reisen belastet aber unseren Körper und vor allem der Jetlag macht vielen Menschen zu schaffen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie angenehm und entspannt reisen, um frisch und fit am Ziel anzukommen.

Inhalt:

• Jetlag • Erklären und Arbeiten mit dem Jetlagdecoder • Körperübungen • Weitere Tipps und Tricks für angenehmes Reisen

Keine Vorkenntnisse notwendig – bequeme Kleidung vorteilhaft! Inklusive Unterlagen und Jetlagdecoder.

G013	**€ 45,00**
14. Dez / Sa 10:00–12:00	2 UE / 1 x / 6–15 TN
G021	**€ 45,00**
5. Apr / Sa 10:00–12:00	2 UE / 1 x / 6–15 TN

Hochzeitsworkshop für SelbermacherInnen

Monika Toth

Sie heiraten bald und möchten Ihre Hochzeit selbst organisieren? In diesem Workshop erhalten Sie einen Leitfaden mit Tipps & Tricks für die perfekte Planung, damit Sie Ihren "schönsten Tag" so richtig genießen können.

G1956	**€ 34,80**
16. Nov / Sa 13:00–16:00	3 UE / 1 x / 6–10 TN
G1957	**€ 34,80**
15. Mär / Sa 13:00–16:00	3 UE / 1 x / 6–10 TN

Ich bin Ich – Selbstbewusstsein kann Frau lernen

Eva Maria Jandl

Der mächtigste Schlüssel für eine erfolgreiche Lebensgestaltung ist der Glaube an sich selbst! Er öffnet alle Türen!

- Wurzeln für negatives und positives Selbstbild.
- Wie erkennen Sie Entwertung und wie reagieren Sie darauf?
- Selbsteinschätzung: Schwächen/Stärken.
- Batterietest: Wie heißen Ihre Energiekiller, wer sind Ihre Energiespender?
- Träumen Sie Ihren Traum: Ideen und Umsetzung.

Finden Sie Ihren Schlüssel und lernen Sie zu sagen: Wie schön, dass es mich gibt!

G1114	**€ 104,40**
22.–23. Nov / Fr 18:00–21:00, Sa 10:00–17:00	9 UE / 2 x / 6–12 TN
G1115	**€ 104,40**
7.–8. Mär / Fr 18:00–21:00, Sa 10:00–17:00	9 UE / 2 x / 6–12 TN

Lebensgeschichten aufschreiben, aber wie? Jeder Mensch hat eine Geschichte!

Mag.ª Monika Zachhuber

Inhalte des Schreibworkshops:

- Wie beginne ich? Ideenaustausch, Abklären der Arbeitsvorhaben.
- Wie finde ich eine Struktur für meine Geschichte? Überlegungen zu Form und Inhalt: Unterstützung bei der Entwicklung eines roten Fadens.
- Wie erstelle ich einen Arbeitsplan?
- Kennenlernen kreativer Schreibmethoden.
- Schreib-Übungen und Austausch über die entstandenen Texte.

G073	**€ 69,60**
8.–9. Nov / Fr 18:00–21:00, Sa 10:00–17:00	10 UE / 2 x / 6–15 TN

Mentaltraining für den Berufsalltag Mehr Gelassenheit und Zufriedenheit im Job

Renate Kovazh

Wenn Sie mit Ihren Angestellten, KollegInnen oder Ihrem Chef unzufrieden sind, haben Sie zwei Möglichkeiten. Entweder ärgern Sie sich und hoffen, dass der andere sich ändert oder Sie werden aktiv und ändern etwas an sich selbst. Jede Veränderung beginnt mit einem Gedanken. Betrachten Sie einmal Probleme, Stress, Ärger, die eigene Kommunikation aus einer anderen Sicht als bisher. Genauso können Sie auch aus dem störenden Verhalten anderer einen wichtigen Hinweis für sich selbst finden - wenn Sie bereit dazu sind. Je gelassener Sie selbst sind, desto mehr reagiert auch Ihre Umwelt positiv auf Sie.

G026 **€ 92,80**
23. Nov / Sa 9:00–17:00 8 UE / 1 x / 6–12 TN

G027 **€ 92,80**
26. Apr / Sa 9:00–17:00 8 UE / 1 x / 6–12 TN

Mentaltraining für Frauen
Mehr Lebensfreude durch Loslassen überholter Denk- und Verhaltensmuster

Renate Kovazh

Sind auch Sie doppelt oder dreifach belastet? Wie geht es Ihnen dabei? Versuchen Sie, alle Anforderungen bestmöglich zu erfüllen, strengen Sie sich besonders an, nehmen Sie Rücksicht, sind Sie immer hilfsbereit, nett und freundlich, dafür aber ausgelaugt, unzufrieden und erschöpft? Kann das der Sinn Ihres Lebens, Ihre Bestimmung sein? Wer könnte das ändern? Nur der Mensch, der Ihnen am nächsten steht - Sie! Durch das Bewusstmachen eigener Denk- und Verhaltensmuster können Sie wählen, wie Sie künftig durch das Leben gehen wollen.

G052 **€ 92,80**
9. Nov / Sa 9:00–17:00 8 UE / 1 x / 6–12 TN

Soziale Kompetenz: Beziehungen positiv gestalten – eigene Ziele erreichen

Susanne Mraz

Soziale Kompetenz hat viele Facetten und gilt als Schlüsselkompetenz für beruflichen und privaten Erfolg. Ziel des Seminars ist es, Techniken zu vermitteln, die Wahrnehmung und Achtsamkeit für uns selbst und andere steigern, klare und positive Kommunikation fördern und Sie unterstützen, Ziele präzise zu formulieren und zu erreichen. Schwerpunkte: Wahrnehmung, Körpersprache und verbaler Ausdruck, aktiv zuhören, Umgang mit negativen Emotionen, die Landkarte persönlicher Stärken, Zielarbeit.

G1113 **€ 104,40**
25.–26. Apr / Fr 18:00–21:00, Sa 10:00–16:00 9 UE / 2 x / 6–12 TN

Stressbewältigung und Zielarbeit
Unstress your life!

Evelyn Jamnig

Inhalt:

- Stress und Stressabbau
- Ziele und Zielarbeit: Herausfinden von Zielen, Erarbeiten von Zielsätzen und praktisches Umsetzen
- Dreieck der Gesundheit – Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht
- Ernährung (Wasser, Fünf-Elemente-Ernährung, Gewichtsprobleme, günstige und ungünstige Lebensmittel)
- Wie funktioniert unser Gehirn – leichter Lernen und besseres Gedächtnis

Die theoretischen Inhalte werden durch einfache Übungen (Augen- und Ohrenübungen, Übungen zum Entspannen des Nackens und des Rückens, Steigerung der Konzentration) aufgelockert und abgerundet. Keine Vorkenntnisse notwendig – bequeme Kleidung vorteilhaft!

G001 **€ 99,00**
15. Mär / Sa 10:00–17:00 7 UE / 1 x / 6–10 TN

GEDÄCHTNISTRAINING

Gedächtnistraining

Mag.ª Gabriele Falkensteiner, Sylvia Ghadimi

Nach diesem Kurs kennen Sie Übungen, um geistig fit zu bleiben, Ihr Gedächtnis – v.a. Ihre Merkfähigkeit – zu trainieren und Ihre Konzentrationsfähigkeit weiter zu erhöhen.

G033 **€ 79,20**
30. Sep–16. Dez / Mo 19:00–20:00 12 UE / 12 x / 6–10 TN

G038 **€ 79,20**
10. Feb–12. Mai / Mo 19:00–20:00 12 UE / 12 x / 6–10 TN

VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G1107 **€ 99,00**
3. Okt–23. Jan / Do 16:15–17:15 15 UE / 15 x / 6–12 TN

G1107B **€ 99,00**
13. Feb–12. Jun / Do 16:15–17:15 15 UE / 15 x / 6–12 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Bewerbung, Arbeitsmarkt

BERUFSORIENTIERUNG/BEWERBUNGSTRAINING

Jobrecherche und Bewerbungstraining

Lydia Weber

In diesem Kurs lernen Sie erfolgreiche Jobrecherche und Bewerbungstraining nach effektiven Methoden aus der Praxis kennen, die Ihnen rasche Erfolge garantieren.

Inhalte: Standortanalyse und eruieren der Potentiale, Auftreten und Stimme, Jobrecherche, Bewerbungsunterlagen wirkungsvoll gestalten, Assessment Center, Bewerbungsgespräch, Gehaltsvorstellungen gekonnt platzieren.

G044 **€ 105,60**
13.–14. Dez / Fr 17:00–21:00, Sa 9:00–17:00 12 UE / 2 x / 6–12 TN

G045 **€ 105,60**
4.–5. Apr / Fr 17:00–21:00, Sa 9:00–17:00 12 UE / 2 x / 6–12 TN

Styling Outfit

KOSMETIK UND STYLING

Blütenkosmetik: natürliche Sonnenpflege

Melita Gazdek

Die heimische Pflanzenwelt hält wunderbare Wirkstoffe bereit, die unsere Haut pflegen und vor der Sonne schützen. Mit diesen Schätzen der Natur werden Sie eine Sonnencreme, ein Sonnenschutzöl mit Sanddorn und eine After-Sun-Lotion herstellen.
Bitte mitbringen: zwei Marmeladegläser (á 250ml)
Materialkosten: € 10,-- für die Produkte und ein ausführliches Skriptum mit Rezepten).

G843 **€ 23,20**
24. Jun / Di 18:30–20:30 2 UE / 1 x / 6–10 TN

Kräuterkosmetik selbst gemacht
Heilendes und Pflegendes für die Haut im Winter

Melita Gazdek

Sie stellen aus hochwertigen Naturrohstoffen, duftenden Blüten und reinen Pflanzenölen wohltuende und pflegende Kosmetikprodukte selbst her - eine belebende Gesichtscreme, eine Straffungscreme für den Körper mit Efeuöl und ein Erfrischungsspray. In diesem Kurs erhalten Sie das Basiswissen, um verschiedenste Kosmetika selbst herstellen zu können.
Bitte mitbringen: zwei Marmeladegläser (á 250ml)
Materialkosten: € 10,-- für die Produkte und ein ausführliches Skriptum mit Rezepten.

G1803 **€ 40,60**
11. Jan / Sa 11:30–15:00 3,5 UE / 1 x / 6–10 TN

Duftende Naturkosmetik

Melita Gazdek

Aus Kräuter- und Blütenölen, wertvollen Blütenessenzen, Früchten und ätherischen Ölen erstellen wir: eine vitaminreiche Gesichtscreme mit Quittenöl, ein Blüten-Peeling und eine erfrischende Blüten-Lotion für das Gesicht. In diesem Kurs erwerben Sie ein Grundwissen zur Herstellung von hochwertiger Naturkosmetik in Kombination mit heimischen Kräutern. Alle Produkte sind frei von chemischen Farb- und Aromastoffen und daher besonders hautverträglich.
Bitte mitbringen: zwei Marmeladegläser (á 250ml)
Materialkosten: € 12,-- für die Produkte inkl. Kosmetikdöschen und ausführlichem Skriptum mit Rezepten).

G841 **€ 29,00**
31. Jan / Fr 18:30–21:00 2,5 UE / 1 x / 6–10 TN

Sicheres Auftreten durch perfektes Styling
Farb- und Stilberatung für Frauen

Hermine Wallner

Erlangen Sie mehr Ausstrahlung, Selbstbewusstsein und perfektes Aussehen durch das Verwenden richtiger Farben. Fachgerechte Tipps und Tricks lassen Sie Ihren persönlichen Stil und Ihr persönliches Outfit für Beruf und Freizeit finden. Lassen Sie Ihren Typ bestimmen und betonen Sie Ihre individuellen Vorzüge durch das passende Make-up.
Skriptum: € 11,-- (im Kurspreis nicht enthalten).

G1110 **€ 104,40**
13.–14. Dez / Fr 18:00–21:00, Sa 10:00–16:009 UE / 2 x / 6–10 TN

G1111 **€ 104,40**
4.–5. Apr / Fr 18:00–21:00, Sa 10:00–16:00 9 UE / 2 x / 6–10 TN

Make up-Beratung

Hermine Wallner

Möchten Sie sich Tipps und Tricks für ein perfektes Make-up holen? Bringen Sie Ihr Gesicht zum Strahlen! Jedes Gesicht ist individuell und einzigartig. Für jede Kursteilnehmerin wird ein persönliches Make-up zusammengestellt und dessen Ausführung geübt. Skriptum und Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.
Bitte mitbringen: Handspiegel, Pinselset und Make-up.

G080 **€ 34,80**
25. Apr / Fr 18:00–21:00 3 UE / 1 x / 6–10 TN

Kräuterkosmetik selbst gemacht
Heilendes und Wohltuendes von der Fichte

Melita Gazdek

Sie stellen aus hochwertigen Naturrohstoffen, duftenden Blüten und reinen Pflanzenölen wohltuende und pflegende Kosmetikprodukte selbst her - eine belebende Gesichtscreme, eine Straffungscreme für den Körper mit Efeuöl und ein Erfrischungsspray. In diesem Kurs erhalten Sie ein Basiswissen, um verschiedenste Kosmetika selbst herzustellen.
Bitte mitbringen: zwei Marmeladegläser (á 250ml)
Materialkosten: € 10,-- für die Produkte und ein ausführliches Skriptum mit Rezepten).

G842 **€ 29,00**
13. Dez / Fr 18:30–21:00 2,5 UE / 1 x / 6–10 TN

Ihr persönlicher
VHS-BILDUNGSBONUS

- **2% Bonus** auf Ihr VHS-Bildungskonto bei jeder Kursbuchung
- **Automatische Anrechnung** der Boni im Folgejahr
- **Bildungsguthaben** jederzeit auf www.vhs.at unter „MyVHS" einsehbar

JUGEND & BILDUNG MA13 StaDt Wien

www.vhs.at

+43 1 893 00 83

COMPUTER & MULTIMEDIA

Die VHS Wien bietet ein vielseitiges Kursangebot im Bereich Computer & Multimedia an. Unser Ziel ist es, den Einstieg in die digitale Welt so leicht wie möglich zu gestalten. Wenn Sie bereits Erfahrungen mitbringen, haben Sie die Möglichkeit, Ihre EDV-Kenntnisse zu erweitern, um sowohl private als auch berufliche Herausforderungen im Umgang mit Computern zu meistern und dessen Funktionen effizient nutzen zu können. Um einen zeitgemäßen und adäquaten Unterricht gewährleisten zu können, werden ab Oktober 2013 ein Großteil unserer EDV-Kurse mit Windows 8 und Office 2013 angeboten.

Ein geeigneter Einstieg in die Materie sind unsere EDV Grundkurse, für die keine Vorkenntnisse nötig sind. In diesen Kursen erlernen Sie praxisnah die grundlegende Bedienung eines Computers sowie das sichere Navigieren durch das Internet. Aufbauend auf diesem Grundwissen können Sie je nach Interesse Angebote aus unseren Kursprogrammen – wie Workshops zu Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Datenbanken, Präsentationen, Bildbearbeitung, Computerschreiben, Programmieren sowie den Umgang mit mobilen Geräten – wählen.

An ausgewählten Standorten der VHS Wien können Sie auch Vorbereitungslehrgänge auf verschiedene Zertifizierungen besuchen. Ein Beispiel ist der ECDL (Europäischen Computerführerschein). Schon mit dem ECDL Standard erhalten Sie ein international anerkanntes Zertifikat als Nachweis für fundiertes AnwenderInnenwissen im Office-Bereich, das mit dem ECDL Advanced weiter vertieft werden kann.

Weitere interessante Angebote sind im Bereich der Netzwerktechnik die CISCO Lehrgänge, die auf die Erlangung der international anerkannten CCNA und CCNA Security Zertifikate vorbereiten. Für alle, die sich für andere Betriebssysteme interessieren bzw. diese bereits verwenden, bieten sich die Linux LPI– und Apple Mac OS X-Lehrgänge an.
Weitere Informationen auf www.vhs.at

Mariahilfer Frauenwochen 2013
Eintritt frei!

Gratis Kinderbetreuung.
Anmeldung unter Tel. 01-4000/06110 bis spätestens 14 Tage vor der Veranstaltung.
Workshops sind Frauen/Mädchen vorbehalten.

Von Mäusen, die nicht beissen und Computern, die keine unbekannten Wesen sind
Schnupperkurs für Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse

G2237	**Martina Mayerl**	**kostenlos**
14. Nov / Do 09:00–12:00		3 UE / 1 x / 5–8 TN

IT-Einführung

IT-EINFÜHRUNG

EDV Kursberatung
Sie möchten gerne den Umgang mit dem PC erlernen bzw. bereits vorhandene Kenntnisse vertiefen oder ausbauen, sind aber noch etwas unentschlossen und wissen nicht, welcher EDV-Kurs für Sie der Richtige ist? Hier erhalten Sie entsprechende Informationen rund um unser EDV-Kursangebot, Infos zur Ausstattung, zu den Methoden, Inhalten und Zielen. Ihre Fragen werden umfassend und individuell beantwortet.

G2124	**DI Thomas Gerersdorfer**	**kostenlos**
6. Sep / Fr 18:00–19:00		1 UE / 1 x / 5–8 TN
G2181	**DI Thomas Gerersdorfer**	**kostenlos**
14. Feb / Fr 18:00–19:00		1 UE / 1 x / 5–8 TN

PC Kaufberatung
Ziel: Entscheidungshilfen für die Anschaffung eines Computers
Inhalt: Laptop oder Standgerät? Wie groß? Wie schwer? Was kann er? Was brauche ich? Was kostet es? Wo kaufe ich es? Wo gibt es Beratung? Welche Software (Programme) ist inkludiert, welche brauche ich eventuell noch? Was kostet das Internet? Kabel-gebundenes oder mobiles Internet? Diese und weitere Fragen sollen so weit geklärt werden, dass Ihnen die Entscheidungsfindung leicht fällt.

G2125	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 15,60**
6. Sep / Fr 19:00–21:00		2 UE / 1 x / 5–8 TN
G2126	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 15,60**
29. Nov / Fr 19:00–21:00		2 UE / 1 x / 5–8 TN
G2182	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 13,20**
14. Feb / Fr 16:00–18:00		2 UE / 1 x / 5–8 TN
G2183	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 13,20**
28. Mär / Fr 19:00–21:00		2 UE / 1 x / 5–8 TN

EDV Grundkurs
Nach dem Kurs wissen Sie, wie ein Computer aufgebaut ist und kennen seine grundlegenden Eigenschaften. Sie können Tastatur und Maus bedienen sowie die BenutzerInnenoberfläche und Menüs verwenden. Sie können geeignete Anwendungen zur Organisation von Daten und Dateien auswählen und verwenden sowie Daten organisieren. Sie wissen, wie Sie die Suchfunktion zweckdienlich einsetzen und die Arbeitsoberfläche individuell anpassen können.

G2131	**N.N.**	**€ 140,40**
16. Sep–2. Okt / Mo, Mi 15:00–18:00		18 UE / 6 x / 5–8 TN
G2132	**Martina Mayerl**	**€ 145,80**
13. Jan–29. Jan / Mo, Mi 9:00–12:00		18 UE / 6 x / 5–8 TN
G2189	**N.N.**	**€ 145,80**
17. Mär–2. Apr / Mo, Mi 15:00–18:00		18 UE / 6 x / 5–8 TN
G2188	**Martina Mayerl**	**€ 145,80**
10. Jun–1. Jul / Di, Do 9:00–12:00		18 UE / 6 x / 5–8 TN

Apple

mcshark™ www.mcshark.at

Premium Reseller

Mit mcshark als Kooperationspartner ist es uns nicht nur möglich unseren KursteilnehmerInnen iPads für die Kursdauer sondern auch die aktuellste Software zur Verfügung zu stellen. Der Trainer verfügt über langjährige Beratungs- und Praxiserfahrung auf den Geräten.

Apple iPad effektiv nutzen

Sie sind sich nicht sicher, ob ein iPad das richtige Gerät für Sie ist? In diesem Workshop haben Sie die Chance, das iPad kennenzulernen. Wir zeigen Ihnen wie die grundlegende Bedienung funktioniert, wie Sie es an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen, Medien wie Filme, Fotos, Bücher oder Musik genießen, kommunizieren, ins Internet gehen oder Daten übertragen können. Gemeinsam erkunden wir die bereits vorinstallierten Programme und werfen auch einen Blick auf Apps, die das iPad um wertvolle Funktionen erweitern. Vom Einsteiger zum Medienprofi sind es mit dem iPad nur wenige Schritte. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

G2122	**mcshark, Carlo Bakalarz-Zákos, BA**	**€ 48,60**
12.–19. Nov / Di 18:00–21:00		6 UE / 2 x / 5–8 TN
G2123	**mcshark, Carlo Bakalarz-Zákos, BA**	**€ 48,60**
7.–14. Mai / Mi 18:00–21:00		6 UE / 2 x / 5–8 TN

Apple iPad kennen lernen

Sie haben noch keinerlei Erfahrung mit Computern oder Tablets? In diesem Kurs überwinden Sie Berührungsängste und begeben sich in die Welt der digitalen Medien. In einer kleinen Gruppe erkunden Sie die grundlegenden Funktionen des Apple iPad, wobei sich das Kurs-Tempo an Ihren individuellen Bedürfnissen orientiert. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie mit einem iPad Bücher lesen, Filme ansehen, Musik hören oder das Internet durchforsten können. Vom technischen Laien zum/r kundigen EinsteigerIn sind es mit dem iPad nur wenige Schritte. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

G2120	**mcshark, Carlo Bakalarz-Zákos, BA**	**€ 48,60**
4.–11. Dez / Mi 18:00–21:00		6 UE / 2 x / 5–5 TN
G2121	**mcshark, Carlo Bakalarz-Zákos, BA**	**€ 48,60**
25. Mär–1. Apr / Di 18:00–21:00		6 UE / 2 x / 5–5 TN

ZEHNFINGERSYSTEM COMPUTERSCHREIBEN

PC -Tastaturschreiben mit dem Zehn-Fingersystem

Sie wollen Ihre Computerarbeit rasch und effizient erledigen, somit Ihre berufliche Qualifikation verbessern?
Erlernen Sie das PC-Tastaturschreiben mit dem Zehn-Finger-Blindschreibsystem rasch und einfach bei der mehrfachen Maschinschreib-Landesmeisterin und WM-Wettschreiberin Gabriele Bazant. Durch die individuelle Betreuung ist der Kurs sowohl für AnfängerInnen als auch für Fortgeschrittene aller Stufen geeignet.

G029	**N.N.**	**€ 134,40**
16. Sep–25. Sep / Mo, Mi 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 6–8 TN
G030	**N.N.**	**€ 139,20**
10. Dez–19. Dez / Di, Do 9:00–12:00		12 UE / 4 x / 6–8 TN
G031	**N.N.**	**€ 139,20**
24. Feb–5. Mär / Mo, Mi 9:00–12:00		12 UE / 4 x / 6–8 TN
G032	**N.N.**	**€ 139,20**
19. Mai–28. Mai / Mo, Mi 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 6–8 TN

Office

OFFICE

Access 2010 Grundkurs

Nach dem Kurs können Sie mit Access eine einfache Datenbank erstellen und deren Inhalt auf verschiedene Weise darstellen. Sie sind in der Lage, Tabellen und Berichte zu erstellen, mit Abfragen zu arbeiten und Formulare zu gestalten. Sie wissen, wie Datenbanken aufgebaut sind und beherrschen die wichtigsten Techniken, um mit diesen zu arbeiten.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

G2142	**Martina Mayerl**	**€ 134,40**
3. Sep–12. Sep / Di, Do 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2141	**N.N.**	**€ 139,20**
29. Okt–7. Nov / Di, Do 9:00–12:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2198	**Martina Mayerl**	**€ 139,20**
6.–13. Jun / Fr 9:00–15:00		12 UE / 2 x / 5–8 TN

Excel 2010 Grundkurs

Nach dem Kurs können Sie im beruflichen und privaten Bereich Tabellen mit Excel erstellen und kalkulieren. Sie können Berechnungen durchführen und Zahlenmaterial mit Diagrammen grafisch aufbereiten.
Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

G2103	**Wolfgang Woschank**	**€ 139,20**
15. Okt–24. Okt / Di, Do 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2138	**Martina Mayerl**	**€ 139,20**
22.–23. Nov / Fr 15:00–21:00, Sa 9:00–15:00		12 UE / 2 x / 5–8 TN
G2139	**Helmut Klatovsky**	**€ 139,20**
7. Jan–16. Jan / Di, Do 9:00–12:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2113	**Dr. Franz Markus Schrammel**	**€ 139,20**
21.–22. Mär / Fr 15:00–21:00, Sa 9:00–15:00		12 UE / 2 x / 5–8 TN
G2194	**Gerold Herrmann**	**€ 139,20**
22. Apr–30. Apr / Di, Mi 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN

Excel 2010 Grundkurs für Generation 50+

G2158 **Wolfgang Woschank** **€ 139,20**
28. Okt–6. Nov / Mo, Mi 9:00–12:00 12 UE / 4 x / 5–8 TN

G2214 **Helmut Klatovsky** **€ 139,20**
11. Feb–20. Feb / Di, Do 9:00–12:00 12 UE / 4 x / 5–8 TN

Excel 2010 Aufbaukurs

Nach dem Kurs kennen Sie die vielen Möglichkeiten von Excel und können im beruflichen und privaten Alltag fortgeschrittene Techniken anwenden, um komplexe Aufgaben zu bewältigen. Sie sind in der Lage, mittels verschiedenster Formeln und Funktionen umfangreiche, praxisrelevante Berechnungen durchzuführen. Mithilfe von Filterfunktionen und Pivot-Tabellen können Sie große Datenmengen auswählen und darstellen.
Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

G2140 **Gerold Herrmann** **€ 69,60**
11. Okt / Fr 15:00–21:00 6 UE / 1 x / 5–8 TN

G2197 **Dr. Franz Markus Schrammel** **€ 69,60**
25.–27. Mär / Di, Do 15:00–18:00 6 UE / 2 x / 5–8 TN

G2196 **N.N.** **€ 69,60**
20.–22. Mai / Di, Do 9:00–12:00 6 UE / 2 x / 5–8 TN

Tabellenkalkulation mit Libre Office

G2164 **N.N.** **€ 139,20**
1. Okt–10. Okt / Di, Do 9:00–12:00 12 UE / 4 x / 5–8 TN

G2165 **Wolfgang Woschank** **€ 139,20**
6.–13. Dez / Fr 9:00–15:00 12 UE / 2 x / 5–8 TN

G2220 **Gerold Herrmann** **€ 139,20**
10. Feb–19. Feb / Mo, Mi 18:00–21:00 12 UE / 4 x / 5–8 TN

G2219 **N.N.** **€ 139,20**
5. Mai–14. Mai / Mo, Mi 15:00–18:00 12 UE / 4 x / 5–8 TN

PowerPoint 2010 Grundkurs

Nach dem Kurs können Sie mit Hilfe von PowerPoint Präsentationen erstellen. Sie wissen, wie Sie Informationen und Daten mittels Texten, Bildern und Diagrammen in Form von PowerPoint-Folien darstellen und das Folienlayout gestalten. Sie sind in der Lage, Vorträge und Präsentationen zu visualisieren.

G2144 **Gerold Herrmann** **€ 134,40**
20.–21. Sep / Fr 15:00–21:00, Sa 9:00–15:00 12 UE / 2 x / 5–8 TN

G2143 **Helmut Klatovsky** **€ 139,20**
15. Okt–24. Okt / Di, Do 9:00–12:00 12 UE / 4 x / 5–8 TN

G2145 **Wolfgang Woschank** **€ 139,20**
26. Nov–5. Dez / Di, Do 18:00–21:00 12 UE / 4 x / 5–8 TN

G2201 **Gerold Herrmann** **€ 139,20**
11. Feb–20. Feb / Di, Do 18:00–21:00 12 UE / 4 x / 5–8 TN

G2202 **Martina Mayerl** **€ 139,20**
24. Mär–2. Apr / Mo, Mi 18:00–21:00 12 UE / 4 x / 5–8 TN

G2200 **Wolfgang Woschank** **€ 139,20**
9.–16. Mai / Fr 9:00–15:00 12 UE / 2 x / 5–8 TN

Word 2010 Grundkurs

Nach dem Kurs können Sie Texte mittels der vielfältigen Möglichkeiten von Word bearbeiten. Sie sind fähig, Texte auf verschiedene Arten zu formatieren und Dokumente mit Hilfe von Tabulatoren, Tabellen und Grafiken ansprechend zu gestalten. Sie wissen, wie Sie Worddokumente für private und berufliche Zwecke erstellen und anpassen können.

G2135 **Gerold Herrmann** **€ 139,20**
29. Okt–7. Nov / Di, Do 18:00–21:00 12 UE / 4 x / 5–8 TN

G2102 **DI Thomas Gerersdorfer** **€ 139,20**
10. Dez–19. Dez / Di, Do 18:00–21:00 12 UE / 4 x / 5–8 TN

G2112 **DI Thomas Gerersdorfer** **€ 139,20**
1. Apr–10. Apr / Di, Do 18:00–21:00 12 UE / 4 x / 5–8 TN

Word 2010 Grundkurs

Nach dem Kurs können Sie Texte mittels der vielfältigen Möglichkeiten von Word bearbeiten. Sie sind fähig, Texte auf verschiedene Arten zu formatieren und Dokumente mit Hilfe von Tabulatoren, Tabellen und Grafiken ansprechend zu gestalten. Sie wissen, wie Sie Worddokumente für private und berufliche Zwecke erstellen und anpassen können.

G2134 **Wolfgang Woschank** **€ 134,40**
27.–28. Sep / Fr 15:00–21:00, Sa 9:00–15:00 12 UE / 2 x / 5–8 TN

G2190 **Martina Mayerl** **€ 139,20**
21.–22. Feb / Fr 15:00–21:00, Sa 9:00–15:00 12 UE / 2 x / 5–8 TN

G2191 **N.N.** **€ 139,20**
24.–28. Apr / Mo, Do 15:00–21:00 12 UE / 2 x / 5–8 TN

Film und Medien Zentrum Margareten (FMZ)
Das FMZ Margareten bietet für TeilnehmerInnen jeden Alters eine breite Palette an Kursen zur Grundlagenvermittlung im Bereich Film und Fernsehen. Das Angebot umfasst zudem EDV-Kurse, Fotografie, Webseitenerstellung, Programmiersprachen uvm.
5., Johannagasse 2
Tel +43 1 891 74-105 002 / Fax DW 305 002
www.vhs.at/fmz
medienzentrum@vhs.at

Word 2010 Grundkurs für Generation 50+

G2155	**Martina Mayerl**	**€ 139,20**
30. Sep–9. Okt / Mo, Mi 9:00–12:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2156	**Helmut Klatovsky**	**€ 139,20**
11. Nov–20. Nov / Mo, Mi 9:00–12:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2157	**Wolfgang Woschank**	**€ 139,20**
10. Dez–19. Dez / Di, Do 13:00–16:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2212	**Martina Mayerl**	**€ 139,20**
11. Mär–20. Mär / Di, Do 9:00–12:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2213	**Helmut Klatovsky**	**€ 139,20**
12. Mai–21. Mai / Mo, Mi 9:00–12:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN

Word 2010 Aufbaukurs

Nach dem Kurs können Sie fortgeschrittene Funktionen der Textgestaltung mit Word anwenden. Sie wissen, wie Sie die Seriendruckfunktion und Formatvorlagen verwenden sowie Referenzen in großen Dokumenten einsetzen können. Sie sind in der Lage, umfangreiche Word-Dokumente auf professionelle Weise zu erstellen und anzupassen.

Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse

G2136	**N.N.**	**€ 69,60**
11. Okt / Fr 9:00–15:00		6 UE / 1 x / 5–8 TN
G2137	**Martina Mayerl**	**€ 69,60**
18. Jan / Sa 9:00–15:00		6 UE / 1 x / 5–8 TN
G2192	**Dr. Franz Markus Schrammel**	**€ 69,60**
11. Apr / Fr 9:00–15:00		6 UE / 1 x / 5–8 TN

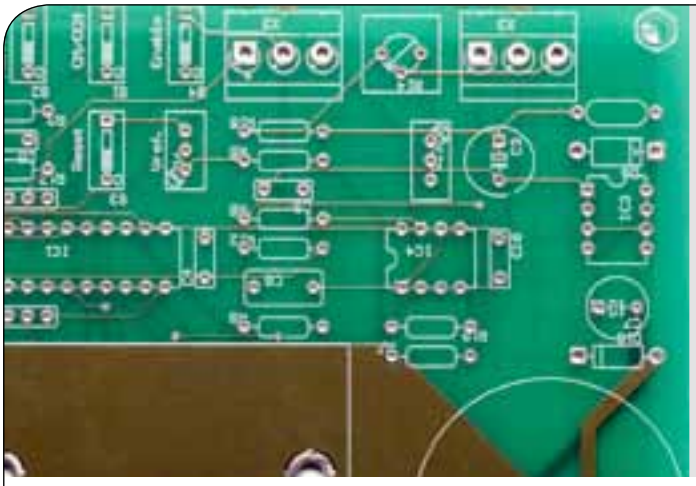
Textverarbeitung mit Libre Office

Voraussetzungen: gute Windowskenntnisse, siehe: Einführung in MS Windows

Ziel: Sie werden Dokumente und Vorlagen optimal gestalten und das in einem ansprechenden Layout. Mit diesem Gratisprogramm werden Sie genau so leicht und schnell die selben Erfolge haben wie mit dem kostenpflichtigen Programm MS Word.

Inhalt: grundlegende und erweiterte Formatierung, Erstellung von Kopf- und Fußzeilen, ansprechende Seitenlayoutgestaltung und Seiteneinrichtung, Wörter ersetzen; Rechtschreibprüfung; Drucken; Tabellen und Grafiken erstellen; Arbeit mit Tabulatoren und Formatvorlagen.

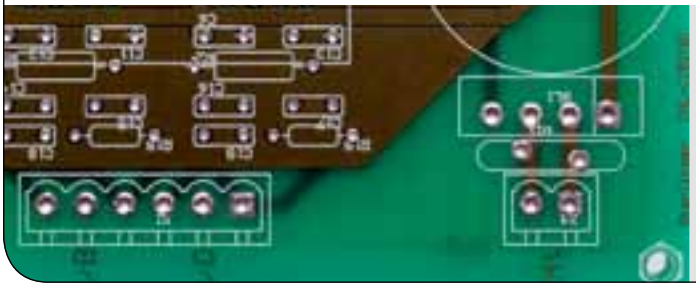
G2162	**N.N.**	**€ 134,40**
2. Sep–11. Sep / Mo, Mi 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2163	**Wolfgang Woschank**	**€ 139,20**
15.–22. Nov / Fr 9:00–15:00		12 UE / 2 x / 5–8 TN
G2217	**N.N.**	**€ 139,20**
10. Mär–19. Mär / Mo, Mi 9:00–12:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2218	**N.N.**	**€ 139,20**
3. Jun–12. Jun / Di, Do 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN



Das DRZ ist der sozialwirtschaftliche Betrieb der VHS Wien. Über Recycling und Wiederverwendung von Elektroaltgeräten erhalten arbeitsuchende Menschen im Auftrag des AMS-Wien die Chance, wieder in ein geregeltes Arbeitsleben zurückzufinden. Teil des D.R.Z. ist die TrashDesignManufaktur (TDM), in der kreative Designlösungen für eleganten Schmuck, außergewöhnliche Möbel und Accessoires entstehen. Die Werkstoffe stammen auch hier zum überwiegenden Teil aus Altgeräten.

Waschmaschinentrommeln werden zu schicken Tischen, Leiterplatten zu Uhren, Kabel zu farbenfrohen Armbändern. Die Produkte sind nicht nur Designobjekte, sie symbolisieren auch den verantwortungsvollen Umgang mit der Umwelt und soziale Verantwortlichkeit.

Demontage- und Recycling-Zentrum (D.R.Z)



Demontage- und Recycling-Zentrum (D.R.Z)
14., Vogtgasse 29
Tel +43 1 891 74-155 000 / Fax DW 355 000
www.vhs.at/drz

TrashDesignManufaktur (TDM)
Christian Cebis, Verkauf, KundInnenbetreuung
Tel +43 1 891 74-155 300 / christian.cebis@vhs.at

Internet

INTERNET

Facebook, Twitter und Co.

Wie kommuniziere ich richtig in Social Networks? Wie schütze ich meine Privatsphäre? Gibt es so etwas wie "privat" überhaupt noch? Wie korrigiere ich eine angeschlagene Reputation im Internet ? Wofür sind solche Netzwerke gut und wie steige ich am besten ein? Dieser Kurs gibt einen Überblick über die Arten der Kommunikation und Vernetzungsmöglichkeiten sowohl für Private(s) als auch für Unternehmen.
Voraussetzung: sehr gute praktische Internetkenntnisse.
Kennworte: Facebook, Twitter, Blogs, Kommunikation, Reputation, Social Networks, Privatsphäre.

G2221	**N.N.**	**€ 69,60**
14.–21. Feb / Fr 9:00–12:00		6 UE / 2 x / 6–8 TN
G2223	**Gerold Herrmann**	**€ 69,60**
25.–27. Mär / Di, Do 18:00–21:00		6 UE / 2 x / 6–8 TN
G2222	**N.N.**	**€ 69,60**
16. Mai / Fr 15:00–21:00		6 UE / 1 x / 6–8 TN

Gratis Tools für den PC-Alltag

Inhalt: Gratis Anwendungen aus dem Internet zur Lösung von Alltagsaufgaben und -problemen. Nützliche Tools für den Arbeitsalltag am PC, z.B. für bessere Leistung, mehr Komfort, weniger Werbung im Internet, zum Verkleinern von Bildern in Emails, zum Komprimieren von Daten und vieles mehr. Das alles in deutscher Sprache und zum Nulltarif für PrivatanwenderInnen.
Vorkenntnisse: Windows und Internet Grundlagen

G2149	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 67,20**
7. Sep / Sa 9:00–15:00		6 UE / 1 x / 5–8 TN
G2150	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 69,60**
11. Jan / Sa 9:00–15:00		6 UE / 1 x / 5–8 TN
G2206	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 69,60**
15. Feb / Sa 9:00–15:00		6 UE / 1 x / 5–8 TN
G2207	**N.N.**	**€ 69,60**
11.–17. Jun / Mi 18:00–21:00		6 UE / 2 x / 5–8 TN

Internet und E-Mail

Nach dem Kurs können Sie mittels Suchmaschinen verschiedene Arten von Informationen abfragen. Sie sind in der Lage, die grundlegenden und erweiterten Möglichkeiten von E-Mail-Programmen anzuwenden und kennen die Funktionsweise des Internets. Sie wissen über die Vorteile und Gefahren Bescheid, die mit dem Gebrauch des weltweiten Netzes einhergehen.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

G2146	**N.N.**	**€ 139,20**
1. Okt–10. Okt / Di, Do 15:00–18:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2147	**Wolfgang Woschank**	**€ 139,20**
12. Nov–21. Nov / Di, Do 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2148	**N.N.**	**€ 139,20**
21. Jan–30. Jan / Di, Do 9:00–12:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2203	**Martina Mayerl**	**€ 139,20**
10. Feb–19. Feb / Mo, Mi 9:00–12:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2205	**Gerold Herrmann**	**€ 139,20**
11. Mär–20. Mär / Di, Do 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2204	**N.N.**	**€ 139,20**
22. Apr–30. Apr / Di, Mi 15:00–18:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN

Internet und E-Mail Grundkurs für Generation 50+

Ziel: effizient surfen, googeln und e-mailen
Vorkenntnisse: Windows Grundlagen
Inhalt: Überblick und Grundsätzliches über das Internet, Bedienung eines Webbrowsers (Einstellungen, Konfiguration, Seitenaufbau), allgemein gebräuchliche Begriffe, Sicherheitsaspekte für die Internetbenutzung (Virenschutz, Online Dienste, Bezahlen mit Kreditkarten, Online Banking), alltägliche Aufgaben im Internet (z.B. Suche, Abfragen, Lesezeichen anlegen, Webformulare ausfüllen, Dateien vom Web herunterladen, Webinhalte speichern). E-Mail: Verfassen und Verwalten von E-Mails, Verwenden des Adressbuches, Signaturen und Visitenkarten erstellen, Nachrichtenregeln, Tipps und Tricks für effizientes Arbeiten. Die Kursinhalte werden speziell auf die Bedürfnisse und Wünsche der TeilnehmerInnen abgestimmt.

G2159	**Martina Mayerl**	**€ 134,40**
3. Sep–12. Sep / Di, Do 9:00–12:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2160	**Martina Mayerl**	**€ 139,20**
14. Okt–23. Okt / Mo, Mi 9:00–12:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2161	**Wolfgang Woschank**	**€ 139,20**
7. Jan–16. Jan / Di, Do 13:00–16:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2215	**Martina Mayerl**	**€ 139,20**
25. Mär–3. Apr / Di, Do 9:00–12:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2216	**Martina Mayerl**	**€ 139,20**
26. Mai–4. Jun / Mo, Mi 9:00–12:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN

Safer Internet

Sie bekommen Infos rund um die sichere Nutzung des Mediums "Internet". Zu den Themen zählen generelle Sicherheitsaspekte, Browsereinstellungen, Virenschutz, Online-Shoppen, Umgang mit Passwörtern, E-Mails und Anhängen, der Schutz Ihrer Privatsphäre.

Vorkenntnisse: Windows und Internet Grundlagen

G2151	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 69,60**
9. Nov / Sa 9:00–15:00		6 UE / 1 x / 5–8 TN
G2152	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 69,60**
24. Jan / Fr 15:00–21:00		6 UE / 1 x / 5–8 TN
G2208	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 69,60**
7.–9. Apr / Mo, Mi 18:00–21:00		6 UE / 2 x / 5–8 TN
G2209	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 69,60**
2.–4. Jun / Mo, Mi 18:00–21:00		6 UE / 2 x / 5–8 TN

Betriebsystem und Viren

BETRIEBSSYSTEME UND VIREN

PC Wartung – was Sie selbst tun können (sollen)

Es muss nicht immer ein Virus sein, wenn der PC langsam ist. Hier lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie sie Ihren PC/Laptop "aufräumen" und ihn wieder auf Vordermann bringen. Zusätzlich bekommen Sie Tipps für bewährte Tools, die Sie dabei unterstützen und kostenlos im Internet verfügbar sind. Sie lernen, wo Sie herunter zu laden und wie sie anzuwenden sind.

Vorkenntnisse: Windows- und Internet-Grundlagen

G2127	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 34,80**
25. Okt / Fr 18:00–21:00		3 UE / 1 x / 5–8 TN
G2128	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 34,80**
20. Jan / Mo 18:00–21:00		3 UE / 1 x / 5–8 TN
G2184	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 34,80**
11. Apr / Fr 18:00–21:00		3 UE / 1 x / 5–8 TN
G2185	**Wolfgang Woschank**	**€ 34,80**
23. Mai / Fr 18:00–21:00		3 UE / 1 x / 5–8 TN

Daten sichern, archivieren

Sie lernen unterschiedliche Möglichkeiten der Datensicherung (Backup) und deren Wiederherstellung kennen. Ebenso sprechen wir über die Einsatzbereiche der unterschiedlichen Methoden.

Vorkenntnisse: Windows und Internet Grundlagen

G2129	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 34,80**
25. Okt / Fr 15:00–18:00		3 UE / 1 x / 5–8 TN
G2130	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 34,80**
22. Jan / Mi 18:00–21:00		3 UE / 1 x / 5–8 TN
G2186	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 34,80**
11. Apr / Fr 15:00–18:00		3 UE / 1 x / 5–8 TN
G2187	**Wolfgang Woschank**	**€ 34,80**
23. Mai / Fr 15:00–18:00		3 UE / 1 x / 5–8 TN

Windows 7 Grundkurs

Nach dem Kurs können Sie mit dem Betriebssystem Windows arbeiten. Sie kennen die Grundlagen der Dateiverwaltung und -organisation und können Daten organisieren und miteinander verknüpfen, Daten und Ordner erstellen, kopieren, verschieben und umbenennen. Sie können die Systemeinstellungen individuell anpassen, Dokumente drucken und verstehen die Objekteigenschaften. Sie kennen die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems und wissen, wie Sie diese selbständig im beruflichen und privaten Alltag anwenden können.

G2100	**Martina Mayerl**	**€ 134,40**
17. Sep–26. Sep / Di, Do 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2133	**Wolfgang Woschank**	**€ 139,20**
18.–19. Okt / Fr 15:00–21:00, Sa 9:00–15:00		12 UE / 2 x / 5–8 TN
G2101	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 139,20**
25. Nov–4. Dez / Mo, Mi 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2100II	**Gerold Herrmann**	**€ 139,20**
24. Feb–5. Mär / Mo, Mi 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2111	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 139,20**
9.–10. Mai / Fr 15:00–21:00, Sa 9:00–15:00		12 UE / 2 x / 5–8 TN

Die VHS Wien beteiligt sich an der Aktion
„MONAT DER SENIORINNEN“!
Informieren Sie sich hier im Kursprogramm oder unter www.vhs.at über unsere Angebote.

Windows 7 Grundkurs für Generation 50+

Nach dem Kurs können Sie mit dem Betriebssystem Windows arbeiten. Sie kennen die Grundlagen der Dateiverwaltung und -organisation und können Daten organisieren und miteinander verknüpfen, Daten und Ordner erstellen, kopieren, verschieben und umbenennen. Sie können die Systemeinstellungen individuell anpassen, Dokumente drucken und verstehen die Objekteigenschaften. Sie kennen die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems und wissen, wie Sie diese selbständig im beruflichen und privaten Bereich anwenden können.

G2153	**Martina Mayerl**	**€ 134,40**
16. Sep–25. Sep / Mo, Mi 9:00–12:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2154	**Wolfgang Woschank**	**€ 139,20**
26. Nov–5. Dez / Di, Do 13:00–16:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2210	**Martina Mayerl**	**€ 139,20**
25. Feb–6. Mär / Di, Do 9:00–12:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2211	**Martina Mayerl**	**€ 139,20**
28. Apr–7. Mai / Mo, Mi 9:00–12:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN

Programmieren

PROGRAMMIEREN

Adobe Dreamweaver CS5 Grundkurs Webpage

Dreamweaver ist eine zuverlässige Umgebung für Design und Entwicklung standardkonformer Websites.
Voraussetzung: gute Windowskenntnisse, siehe: Einführung in MS Windows, Photoshopkenntnisse von Vorteil, aber nicht erforderlich.
Ziel: Sie lernen, schnell und leicht mit dem Programm Dreamweaver von Macromedia eine praktische Homepage zu erstellen. Da Dreamweaver im Hintergrund auch mit der alles bestimmenden Auszeichnungssprache HTML arbeitet, können damit erstellte Seiten immer weiter ausgebaut werden.
Kursinhalt: Grundlagen der Homepage-Erstellung, HTML, Layoutgestaltung, Navigation, Tabellen, Überschriften, Links, Anker, Hotspots, Graphiken, Frames, Ebenen, Skriptsprachen-Überblick (PHP/Javascript), Homepage ins Internet stellen (FTP).

G2169	**Gerold Herrmann**	**€ 223,20**
1. Okt–10. Okt / Di, Do 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2109	**Martina Mayerl**	**€ 223,20**
15.–16. Nov / Fr 15:00–21:00, Sa 9:00–15:00		12 UE / 2 x / 5–8 TN
G2170	**Martina Mayerl**	**€ 223,20**
9. Dez–18. Dez / Mo, Mi 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2224	**Martina Mayerl**	**€ 223,20**
10. Mär–19. Mär / Mo, Mi 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2119	**Martina Mayerl**	**€ 223,20**
25.–26. Apr / Fr 15:00–21:00, Sa 9:00–15:00		12 UE / 2 x / 5–8 TN

Multimedia

MULTIMEDIA

Bildbearbeitung mit GIMP

Nach dem Kurs können Sie GIMP, ein hochwertiges und kostenloses Bildbearbeitungsprogramm herunterladen und installieren. Sie kennen die Oberfläche, können die Werkzeuge von GIMP nutzen und damit Bilder bearbeiten. Sie sind in der Lage, Farb- und Belichtungskorrekturen vorzunehmen, Bilder zu retuschieren und zu montieren sowie Effekte zu erzeugen.
Voraussetzung: Windows/Linux/Apple-Kenntnisse

G2228	**N.N.**	**€ 139,20**
24. Mär–2. Apr / Mo, Mi 9:00–12:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2229	**Gerold Herrmann**	**€ 139,20**
13.–14. Jun / Fr 15:00–21:00, Sa 9:00–15:00		12 UE / 2 x / 5–8 TN

Digitales Fotoalbum

Voraussetzung: Windows- und Internetkenntnisse, siehe: Grundlagen Windows & Internet
Inhalt: Weiter-, Nach- und Endverarbeitung digitaler Fotos von einer Digitalkamera und/oder einem Mobiltelefon. Digitale Fotos auf den Computer laden/Bearbeiten/Archivieren am Computer/Vorbereiten zum Drucken/Versenden an ein Online-Fotolabor/Erstellung eines Fotobuches, welches online bestellt wird/Online bezahlen/Bearbeitung für eine Onlinepräsentation/Online-Foto-Sites/Versenden via E-Mail.

G2179	**N.N.**	**€ 69,60**
20. Dez / Fr 15:00–21:00		6 UE / 1 x / 5–8 TN
G2180	**Gerold Herrmann**	**€ 69,60**
8.–10. Jan / Mi, Fr 18:00–21:00		6 UE / 2 x / 5–8 TN
G2234	**N.N.**	**€ 69,60**
7.–14. Mär / Fr 9:00–12:00		6 UE / 2 x / 5–8 TN
G2235	**Gerold Herrmann**	**€ 69,60**
6.–8. Mai / Di, Do 18:00–21:00		6 UE / 2 x / 5–8 TN

GRAFIK, LAYOUT

Adobe Illustrator CS5 Grundkurs

Adobe Illustrator ist ein vektorbasiertes Grafik- und Zeichenprogramm. Der Illustrator ist ein Programm um Zeichnungen, Logos, Skizzen, Pläne, Flyer und andere kleinere Layoutprojekte zu erzeugen.
Voraussetzung: gute Windowskenntnisse
Inhalt: der Illustrator-Arbeitsbereich, Werkzeugpalette, Hilfslinien, Raster, Objekte zeichnen mit Bezierkurven, Pfade bearbeiten, Freihandzeichnen, Objekte verschieben, duplizieren, spiegeln, rotieren, Umgang mit Farben (RGB, CMYK), Farbverläufe und Füllungen, Text.

G2108	**Dr. Franz Markus Schrammel**	**€ 139,20**	
4.–5. Okt / Fr 15:00–21:00, Sa 9:00–15:00		12 UE / 2 x / 5–8 TN	
G2177	**Gerold Herrmann**	**€ 139,20**	
11. Nov–20. Nov / Mo, Mi 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN	
G2178	**Gerold Herrmann**	**€ 139,20**	
21. Jan–30. Jan / Di, Do 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN	
G2232	**Gerold Herrmann**	**€ 139,20**	
25. Feb–6. Mär / Di, Do 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN	
G2118	**Dr. Franz Markus Schrammel**	**€ 139,20**	
4.–5. Apr / Fr 15:00–21:00, Sa 9:00–15:00		12 UE / 2 x / 5–8 TN	
G2233	**Gerold Herrmann**	**€ 139,20**	
16. Jun–25. Jun / Mo, Mi 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN	

Adobe InDesign CS5 Grundkurs
Voraussetzung: praktische Windowskenntnisse

Der neue Maßstab für professionelles Layout und Design für Print und Online! Mit der leistungsstarken Kombination aus umfangreicher Funktionalität und kreativer Freiheit eröffnet Adobe InDesign CS neue gestalterische Möglichkeiten für den gesamten Design-Prozess. Die nahtlose Integration in andere Anwendungen von Adobe sowie optimierte Abläufe in einer perfekt abgestimmten Design-Umgebung ermöglichen die Erstellung professionell gestalteter Layouts mit überzeugender Grafik und Typografie.
Inhalt: Nach einer Einführung in das Basiswissen des Print-Workflow erlernen Sie in diesem Grundkurs alle Möglichkeiten und Werkzeuge, die Sie für den professionellen Einsatz dieser Software benötigen, anhand von praktischen Übungen.

G2175	**N.N.**	**€ 134,40**	
20.–27. Sep / Fr 9:00–15:00		12 UE / 2 x / 5–8 TN	
G2106	**Gerold Herrmann**	**€ 139,20**	
28. Okt–6. Nov / Mo, Mi 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN	
G2107	**Wolfgang Woschank**	**€ 139,20**	
13.–14. Dez / Fr 15:00–21:00, Sa 9:00–15:00		12 UE / 2 x / 5–8 TN	
G2176	**Wolfgang Woschank**	**€ 139,20**	
13. Jan–22. Jan / Mo, Mi 15:00–18:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN	
G2116	**Wolfgang Woschank**	**€ 139,20**	
14.–15. Mär / Fr 15:00–21:00, Sa 9:00–15:00		12 UE / 2 x / 5–8 TN	
G2117	**Gerold Herrmann**	**€ 139,20**	
13. Mai–22. Mai / Di, Do 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN	
G2230	**N.N.**	**€ 139,20**	
16. Jun–25. Jun / Mo, Mi 9:00–12:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN	

Adobe Photoshop CS5 Grundkurs

Nach dem Kurs können Sie das Bildbearbeitungsprogramm Adobe Photoshop anwenden. Sie kennen verschiedene Grafikformate und verfügen über ein Grundwissen zur Bildauflösung und zur digitalen Bildbearbeitung. Sie sind in der Lage, die wichtigsten Werkzeuge von Photoshop anzuwenden, um die Qualität digitaler Bilder zu verbessern. Sie können Farb- und Belichtungskorrekturen durchführen, Bilder retuschieren, Bilder montieren und Effekte erzeugen.

G2105	**Gerold Herrmann**	**€ 139,20**	
30. Sep–9. Okt / Mo, Mi 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN	
G2171	**N.N.**	**€ 139,20**	
28. Okt–6. Nov / Mo, Mi 15:00–18:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN	
G2104	**Dr. Franz Markus Schrammel**	**€ 139,20**	
29.–30. Nov / Fr 15:00–21:00, Sa 9:00–15:00		12 UE / 2 x / 5–8 TN	
G2172	**Wolfgang Woschank**	**€ 139,20**	
7. Jan–16. Jan / Di, Do 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN	
G2114	**Wolfgang Woschank**	**€ 139,20**	
28. Feb–1. Mär / Fr 15:00–21:00, Sa 9:00–15:00		12 UE / 2 x / 5–8 TN	
G2227	**N.N.**	**€ 139,20**	
8. Apr–24. Apr / Di, Do 9:00–12:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN	
G2115	**Gerold Herrmann**	**€ 139,20**	
5. Mai–14. Mai / Mo, Mi 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN	
G2226	**Wolfgang Woschank**	**€ 139,20**	
27.–28. Jun / Fr 15:00–21:00, Sa 9:00–15:00		12 UE / 2 x / 5–8 TN	

Bildbearbeitung mit GIMP

Nach dem Kurs können Sie GIMP, ein hochwertiges und kostenloses Bildbearbeitungsprogramm, herunterladen und installieren. Sie kennen die Oberfläche, können die Werkzeuge von GIMP nutzen und damit Bilder bearbeiten. Sie sind in der Lage, Farb- und Belichtungskorrekturen vorzunehmen, Bilder zu retuschieren und zu montieren sowie Effekte zu erzeugen.
Voraussetzung: Windows/Linux/Apple-Kenntnisse

G2173	**Gerold Herrmann**	**€ 139,20**
14. Okt–23. Okt / Mo, Mi 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 5–8 TN
G2174	**N.N.**	**€ 139,20**
17.–24. Jan / Fr 9:00–15:00		12 UE / 2 x / 5–8 TN

POLITIK & GESELLSCHAFT

Geschichte und Gesellschaft

GESCHICHTE UND GESELLSCHAFT

Archäologisches Praktikum (mit Lichtbildern) – Spätantike

HR Hermann Schwammenhöfer

Umfassende Altertumskunde in Theorie und Praxis für alle, die sich mit unserer Vergangenheit beschäftigen möchten. Grundlagen prähistorischer Kulturen und deren Erforschung, Geländekunde und geologische Siedlungsvoraussetzungen, Keramik- und Geräteformen. Siedlungsarchäologie. Kulturverbreitung und Siedlungsformen, Datierung von Fundstellen anhand des Fundmaterials und Rekonstruktion von urgeschichtlichen Denkmälern. Besprechung und Vorstellung von aktuellen Grabungsvorhaben und Diskussion neuester Forschungsergebnisse.

GLG001 **(8 Vorträge) € 56,00**

G024I	**€ 8,00**
4. Nov / Mo 18:30–20:30	2 UE / 1 x / 6–30 TN
G024II	**€ 8,00**
11. Nov / Mo 18:30–20:30	2 UE / 1 x / 6–30 TN
G024III	**€ 8,00**
18. Nov / Mo 18:30–20:30	2 UE / 1 x / 6–30 TN
G024IV	**€ 8,00**
25. Nov / Mo 18:30–20:30	2 UE / 1 x / 6–30 TN
G024V	**€ 8,00**
2. Dez / Mo 18:30–20:30	2 UE / 1 x / 6–30 TN
G024VI	**€ 8,00**
16. Dez / Mo 18:30–20:30	2 UE / 1 x / 6–30 TN
G024VII	**€ 8,00**
13. Jan / Mo 18:30–20:30	2 UE / 1 x / 6–30 TN
G024VIII	**€ 8,00**
20. Jan / Mo 18:30–20:30	2 UE / 1 x / 6–30 TN

Archäologisches Praktikum (mit Lichtbildern) – Völkerwanderung

HR Hermann Schwammenhöfer

GLG002 **(8 Vorträge) € 56,00**

G024B	**€ 8,00**
10. Feb / Mo 18:30–20:30	2 UE / 1 x / 6–30 TN
G024B II	**€ 8,00**
17. Feb / Mo 18:30–20:30	2 UE / 1 x / 6–30 TN
G024B III	**€ 8,00**
24. Feb / Mo 18:30–20:30	2 UE / 1 x / 6–30 TN
G024B IV	**€ 8,00**
3. Mär / Mo 18:30–20:30	2 UE / 1 x / 6–30 TN
G024B V	**€ 8,00**
10. Mär / Mo 18:30–20:30	2 UE / 1 x / 6–30 TN
G024B VI	**€ 8,00**
17. Mär / Mo 18:30–20:30	2 UE / 1 x / 6–30 TN
G024B VII	**€ 8,00**
24. Mär / Mo 18:30–20:30	2 UE / 1 x / 6–30 TN
G024B VIII	**€ 8,00**
31. Mär / Mo 18:30–20:30	2 UE / 1 x / 6–30 TN

Ur- und Frühgeschichtliches aus Anatolien

Mag. Otto Dallansky

Beginnend mit dem mesolithischen Fundort in der Höhle von Karaïn kommen wir zu den Ausgrabungen des neolithischen Kultplatzes von Göbekli–Tepe, der neolithischen Siedlungen von Çatal Hüyük, Haçilar und Yümüktepe/Mersin, und verfolgen die kulturgeschichtliche Entwicklung an Hand der assyrischen Handelsniederlassungen sowie an der Geschichte Troias. Mit Dias von der Landschaft, den Architektur- und Kleinfunden sowie Rekonstruktionsplänen der jeweiligen Grabungsstätten.

G086	**€ 8,00**
15. Okt / Di 18:00–20:00	2 UE / 1 x / 6–30 TN

Verborgenes aus Zentralanatolien

Mag. Otto Dallansky

Viele Völker haben in Zentralanatolien ihre Spuren hinterlassen. Begleiten Sie mich zu Felsreliefs, unterirdischen Höhlenkirchen und Siedlungen und zu den Monumentalbauten späterer Kulturen.
Mit Dias von Hattuscha, Yazilikaya, Göreme, Alahan u.a.

G079	**€ 8,00**
22. Okt / Di 18:00–20:00	2 UE / 1 x / 6–30 TN

Die Hethiter – Vorläufer unserer Kultur?

Mag. Otto Dallansky

Über die Fundstücke aus den Fürstengräbern von Alaca Höyük kommen wir in die Zeit der Hethiter, die durch ihre Entwicklung aus kleinen Anfängen zu einem mitbestimmenden Großreich ihrer Epoche wurden. Das Verhältnis zu ihren Nachbarn, ihre Beziehung zu den Göttern und die Zeugnisse ihrer Kultur sollen weitere Eckpunkte sein. Mit Dias von Funden, Kultreliefs und Architekturzeugnissen aus Hattuscha, Alaca Höyük, Sarrissa und anderen Kultstätten.

G087	**€ 8,00**
12. Nov / Di 18:00–20:00	2 UE / 1 x / 6–30 TN

Von Troja nach Marmaris

Mag. Otto Dallansky

Viele malerische Plätze an der Westküste sind mehr oder weniger bekannt. Folgen Sie mir zu den bekannten und weniger bekannten Natur- und Kulturdenkmälern dieses Gebietes. Mit Dias von Ephesos, Troia, Assos, Milet, Marmaris u.a.m.

G080	**€ 8,00**
3. Dez / Di 18:00–20:00	2 UE / 1 x / 6–30 TN

Lykien und Inneranatolien

Mag. Otto Dallansky

Reisen wir gemeinsam von der lykischen Küste, von Demre, der Stadt des heiligen Nikolaus, ins Landesinnere zu den phrygischen Felsreliefs und weiter durch die malerische Landschaft des westlichen Inneranatoliens. Mit Dias von Myra, Kekova, Arykanda, Gordion, Midasstadt und andere.

G081	**€ 8,00**
14. Jan / Di 18:00–20:00	2 UE / 1 x / 6–30 TN

Die Späthethiter und andere Nachfolgestaaten

Mag. Otto Dallansky

Die Geschichte der späthethitischen Königreiche von Kargemisch, Malatiya, Marasch und Tabal, sowie die der Phrygier und Lykier wird hier besprochen. Ihr Ende wurde durch die assyrische Expansion unter Sargon II eingeleitet. Der kulturelle Neubeginn in dieser Region unter persischem, griechischem und römischem Einfluss eröffnet ein neues Kapitel.
Mit Dias von den jeweiligen Gebieten, Funden und Baudenkmälern.

G088 **€ 8,00**
21. Jan / Di 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–30 TN

Pammukale und Göreme

Mag. Otto Dallansky

Zwei von der UNESCO zum Weltkulturerbe erhobene Gebiete und ihre Veränderung auf Grund des steigenden Tourismus in den letzten Jahrzehnten.
Mit zum Teil über 50 Jahre alten Dias von beiden Gebieten und ihrer Umgebung.

G082 **€ 8,00**
11. Feb / Di 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–30 TN

Altanatolische Kleinstaaten mit griechischem Hintergrund

Mag. Otto Dallansky

Im Zuge der politischen Umschichtung Ende des 2. Jtd. v. Chr. haben sich einige Staaten und Stadt-Staaten unter dem Einfluß der griechischen Kultur gebildet.
Mit Dias von Lydien, dem pergamatischen und dem pontischen Reich sowie einigen Stadtstaaten an der Süd- und Westküste Anatoliens.

G089 **€ 8,00**
25. Feb / Di 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–30 TN

Istanbul und die Schwarzmeerregion

Mag. Otto Dallansky

Besuchen Sie mit mir die Stadt am Bosporus und anschließend das malerische Schwarzmeergebiet. Hier gibt es Klöster an die Bergwand gebaut, Königsgräber im Felsen, Badebuchten und wir sehen Bilder von derTabakernte.
Mit Dias von Istanbul, Amasya, Sumelakloster bei Tarzon, Safranbolu.

G083 **€ 8,00**
11. Mär / Di 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–30 TN

JÜDISCHES INSTITUT FÜR ERWACHSENENBILDUNG (JIFE)

Durch Wissensvermittlung Vorurteile abbauen: Das ist das Ziel, an dem das Jüdische Institut für Erwachsenenbildung seit der Gründung 1989 erfolgreich arbeitet. Wissen über die jüdische Kultur wird an alle Interessierten vermittelt.

2., Praterstern 1
Tel +43 1 891 74-153 000
www.vhs.at/jife
jife@vhs.at

INTERNATIONALES ZENTRUM FÜR KULTUREN UND SPRACHEN (IZKS)

Das IZKS bietet Weiterbildung in Praxis und Theorie zu den Themen Interkulturalität, Kommunikation, Migration, Flucht, Menschenrechte, Sprachenpolitik u.v.m. Es werden Räume für Lernprozesse geschaffen, in denen Austausch und Auseinandersetzung mit gesellschaftspolitisch relevanten Themen möglich sind.

VHS Landstraße
3., Hainburgerstraße 29
Tel +43 1 891 74-103 112/115
www.vhs.at/izks
izks@vhs.at

ÖSTERREICHISCHES VOLKSHOCHSCHULARCHIV

Auf die umfassende Sammlung zur österreichischen Volks- und Erwachsenenbildung können alle historisch Interessierten zurückgreifen. In der Einrichtung werden außerdem wissenschaftliche Projekte und historische Forschungen durchgeführt.

21., Kürschnergasse 9
Tel +43 1 891 74-156 000
www.vhs.at/vhsarchiv
archiv@vhs.at

Befestigungen der Spätbronzezeit am Beispiel der Mykener und der Hethiter

Mag. Otto Dallansky

Befestigungen sind der architektonische Steckbrief für die jeweils dort lebende Gesellschaft. Sie zeigen daher die unterschiedlichen Entwicklungen, geprägt durch Faktoren der Umwelt, des Klimas und der Beziehungen zu den Nachbarn. Mit Dias von Mykene, Tiryns, Midea, Pylos, Gla, sowie Troia, Hattuscha, Sarissa und Alaca Höyük.

G090 **€ 8,00**
25. Mär / Di 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–30 TN

Südostanatolien – Nemut Dağ und das Gebiet von Turabdin

Mag. Otto Dallansky

Ein wenig bekanntes Gebiet mit vielen kulturellen Glanzlichtern: das plünderungssichere Grabmal des Königs Antiochos I von Komagene ebenso wie die frühchristlichen Kirchen und Klöster von Turabdin, das Gebiet der aramäischen Christen. Mit Dias von Sanliurfa, Harran, Hasankeyf, Nemrut Dağ und den Kirchen und Klöstern von Turabdin.

G084 **€ 8,00**
8. Apr / Di 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–30 TN

Die türkische Südküste – zwischen Burgen und Badebuchten, Kirchen und Karettas (Schildkröten)

Mag. Otto Dallansky

Besuchen Sie mit mir die Schildkröten bei Dalyan und Anamur, die Basilika des heiligen Nikolaus bei Demre und Alahan am Taurus, die Badebuchten von Kekova und Olympos, die Felsgräber und Sarkophage von Termessos und andere Sehenswürdigkeiten rund um die Ferienregion Antalya.

G085 **€ 8,00**
6. Mai / Di 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–30 TN

Künstler der Renaissance: Artemisia Gentileschi, die erste Malerin des Frühbarock

Dr.in Judit Erharter

Die Tochter eines florentinischen Malers war das erste weibliche Mitglied der florentinischen Kunstakademie und die erste hauptberufliche Malerin, die somit in eine Männerdomäne einbrach. Ihre Bilder, die häufig die Heldinnen der Bibel darstellen, zeigen einen emanzipierten, zutiefst weiblichen Zugang zu den Themen.

G096 **€ 8,00**
30. Apr / Mi 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–20 TN

Künstler der Renaissance: Brunelleschi

Dr.in Judit Erharter

Die großartige Kuppel des florentinischen Doms ist das Hauptwerk des genialen Architekten Filippo Brunelleschi. Die Konstruktion ist revolutionär. Daneben erfand er zahlreiche Maschinen, ersann neue Arbeitsmethoden und entwickelte die mathematisch konstruierbare Perspektive, die als Zentralperspektive die Malerei radikal veränderte.

G094 **€ 8,00**
12. Feb / Mi 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–20 TN

Künstler der Renaissance: Donatello

Dr.in Judit Erharter

Der Bildhauer Donatello entwickelte sich in seinem künstlerischen Leben vom traditionellen, gotisch arbeitenden Künstler zum Revolultionär und schuf die erste frei stehende Skulptur seit der Antike. Seine Maria Magdalena könnte geradezu im 20. Jahrhundert entstanden sein.

G092 **€ 8,00**
13. Nov / Mi 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–20 TN

Künstler der Renaissance: Duccio

Dr.in Judit Erharter

Duccio, dessen Meisterwerk "Die Maestà von Siena" das teuerste Altarbild seiner Zeit war, gehört zu den großen Künstlern der Protorenaissance und ist der erste Maler der Sienesischen Schule. Wir werden uns neben diesem Bild und anderen seiner Werke auch seinem spannenden und aufregenden Leben widmen.

G091 **€ 8,00**
23. Okt / Mi 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–20 TN

Künstler der Renaissance: Filippo Lippi

Dr.in Judit Erharter

Der Mönch, der eine Nonne ehelichte. Filippo Lippis Leben ist mindestens so spannend wie sein künstlerisches Werk. Wir wollen beides betrachten und den Gerüchten um seine Liaison und Flucht auf den Grund gehen.

G093 **€ 8,00**
18. Dez / Mi 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–20 TN

Künstler der Renaissance: Leonardo da Vinci

Dr.in Judit Erharter

Geboren als unehelicher Sohn eines florentinischen+ Notars außerhalb des Städtchens Vinci wird er das einzig wahre Universalgenie. Sein Werk ist so umfassend, dass wir nur Auszüge davon beleuchten werden: einige Bilder, einige Maschinen, Skizzen, anatomische Studien.

G095 **€ 8,00**
26. Mär / Mi 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–20 TN

Auschwitz – Aspekte zum Massenmord

Franz Linsbauer

Im September 1941 beginnen die ersten Versuche der Massenermordung von Menschen durch Giftgas im Lager Auschwitz I, der Bau des größten Konzentrations- und Vernichtungslagers in Birkenau folgt im Jahre 1942. In Monowitz wird das dritte Lager für schwerste Zwangsarbeit errichtet. Polen, sowjetische Kriegsgefangene, schließlich Juden aus ganz Europa verlieren in dieser größten Mordmaschinerie der Welt ihr Leben. Rassismus, Ausgrenzung, Menschenverachtung und Größenwahn hinterlassen in Auschwitz die deutlichsten Spuren in dieser Welt. Der schweren Aufgabe, sie nachzuzeichnen, versucht dieser Vortrag gerecht zu werden.

G054 **€ 8,00**
23. Okt / Mi 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–20 TN

Der Frankfurter Auschwitz-Prozess 1963-1965

Franz Linsbauer

Dem Vorhaben, über die Verbrechen im größten Konzentrations- und Vernichtungslager des Nationalsozialismus zu Gericht zu sitzen lagen ein enormer Anspruch und ein großes Engagement zugrunde. Am Beispiel des Zeugen Filip Müller soll ein Einblick in den Prozeß möglich gemacht und die Behandlung der Zeugen durch Vorsitzende, Staatsanwälte und Verteidiger aufgezeigt werden. Filip Müller war als slowakischer Jude Mitglied des Sonderkommandos Auschwitz I und Birkenau – er hatte den tiefsten Einblick in die Menschenhölle, die dort herrschte. 1979 legte er seine Erinnerungen in Buchform vor.

G055 **€ 8,00**
29. Okt / Di 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–20 TN

Der israelitische Friedhof Währing

Franz Linsbauer

Als eine der fünf josefinischen Friedhofsgründungen, der so genannten "Kommunalfriedhöfe", gilt der israelitische Friedhof Währing heute – neben dem St. Marxer Friedhof - als der zweite noch bestehende Friedhof mit biedermeierlicher Grabkultur. Dieser Friedhof erlaubt uns tiefe Einblicke in die Geschichte der jüdischen Bevölkerung Wiens aus der Epoche der Emanzipation, aus den Tagen "des Ringens und Kämpfens", wie es Oberrabbiner Adolf Jellinek ausdrückte. Sie lernen ein breites soziales Spektrum der hier Bestatteten kennen.

G059 **€ 8,00**
26. Nov / Di 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–20 TN

Die Wiener Stadtbahn 1. Teil – Die Gürtel-Wiental-Donaukanal-Linie

Franz Linsbauer

Nach fast fünfzig Jahren der Planung beginnt man 1893 endlich, die Wiener Stadtbahn als Schnellverbindung innerhalb des zur Großstadt gewordenen Wien zu bauen – mit großer Verspätung, wie man an der Bevölkerungszahl von 1,36 Mio. sehen kann. Im Vortrag begeben wir uns auf die Spuren dieser ehemaligen Stadtbahn, die auf den Strecken der U6 und der U4 zu finden sind. Das ursprüngliche Konzept wurde durch den Bau der U-Bahn in Wien unterlaufen.

G056 **€ 8,00**
15. Nov / Fr 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–20 TN

Die Wiener Stadtbahn 2. Teil – Die Vororte-Linie

Franz Linsbauer

Im Mai 1898 wird die Vorortelinie als Teil der Wiener Stadtbahn eröffnet. Dieser Vortrag befasst sich neben dem Personenverkehr auch mit dem ehemaligen wirtschaftlichen Aspekt dieser Strecke – der heutigen S45.

G057 **€ 8,00**
19. Nov / Di 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–20 TN

Von der "Komischen Oper" zum Wiener Ringtheater

Franz Linsbauer

Das Wiener Ringtheater ist durch den Brand, der nahezu 400 Todesopfer forderte, noch heute im Gedächtnis vieler Wienerinnen und Wiener. Dieser Vortrag befasst sich mit der Vorgeschichte dieses Hauses und mit den Ursachen des großen Feuers am Ring im Jahre 1881. Dabei soll mit Gerüchten und anderen Halbwahrheiten Schluss gemacht und ein klarer Blick auf die Tatsachen ermöglicht werden.

G058 **€ 8,00**
10. Dez / Di 18:00–20:00 2 UE / 1 x / 6–20 TN

ISLAM IN WIEN

EINE VERANSTALTUNGSREIHE DER WIENER VOLKSHOCHSCHULEN IN KOOPERATION MIT DEM WIIEB (WIENER ISLAMISCHES INSTITUT FÜR ERWACHSENENBILDUNG)

Scharia – Mufti – Dschihad – Salafiten und mehr: Islamische Fachbegriffe und ihre Bedeutung

DI Tarafa Baghajati

Bekannt sind sie ja, Vokabeln wie "Scharia". Aber passen die Bilder und Emotionen, die viele islamische Fachausdrücke hierzulande auslösen zu dem, was sie eigentlich bedeuten? Dieser Abend bietet nicht nur Gelegenheit, sich aus erster Hand über den Inhalt wichtiger islamischer Fachbegriffe zu informieren. Gemeinsam soll auch kritisch reflektiert werden, wie Außensicht und Innenbild auf die Religion Islam durch unsachgemäßen Gebrauch auseinanderklaffen.

G061 **€ 6,00**
8. Okt / Di 19:00–20:30 1,5 UE / 1 x / 6–20 TN

Einführung in die islamische Mystik

Gernot Galib Stanfel

Seit der Entstehung des Islam als Religon gibt es die vertiefte und auf die Einheit Allahs fokussierte Sicht der Mystiker, die vor allem auf eine erlebte Erfahrung des Spirituellen und eine entsprechende Lebenshaltung Wert legt. Daraus ergeben sich wesentliche Einflüsse auf die Wahrnehmung des Islam an sich und der Muslime untereinander.

G066 **€ 6,00**
16. Okt / Mi 19:00–20:30 1,5 UE / 1 x / 6–20 TN

Wie der Islam seit Jahrhunderten die österreichische Kultur mitgeprägt hat

Gernot Galib Stanfel

Eine spannende und überraschende Spurensuche.

G067 **€ 6,00**
30. Okt / Mi 19:00–20:30 1,5 UE / 1 x / 6–20 TN

Grundlagen der islamischen Theologie

DI Tarafa Baghajati

Alle reden vom Islam, profunde Kenntnisse können nur die wenigsten vorweisen. In diesem Kurs werden die Grundlagen der islamischen Religion und ihre Grundprinzipien erklärt. Entstehungsgeschichte, Gottesbild, Prophetentum, die fünf Säulen, die Stellung des Koran bis hin zu Rechtsschulen und Islam in Österreich werden erörtert. Anschließend Gelegenheit zur Diskussion.

G062 **€ 6,00**
5. Nov / Di 19:00–20:30 1,5 UE / 1 x / 6–20 TN

Weibliche Symbolik im schiitischen Islam – Wahrnehmungen jenseits des islamischen "Bilderverbots"

Dr.in Lise Abid

Vortrag mit Fotos und Power-Point-Präsentation, Vorstellung des neuen Buches der Autorin zum Thema.

G069 **€ 6,00**
13. Nov / Mi 19:00–20:30 1,5 UE / 1 x / 6–20 TN

Religionsfreiheit und Religion im säkularen Staat am Beispiel Österreich

Dr. Michael Lugger

Zum Verhältnis von Staat und Religion mit besonderer Perspektive auf den Islam. Der Islam hat seit über hundert Jahren die volle Anerkennung als Religionsgemeinschaft. Über die Grundlagen und die Geschichte dazu.

G064 **€ 12,00**
17. Dez–7. Jan / Di 19:00–20:30 3 UE / 2 x / 6–20 TN

G065 **€ 12,00**
30. Apr–7. Mai / Mi 19:00–20:30 3 UE / 2 x / 6–20 TN

Einführung in die islamischen Rechtswissenschaften

Dr. Martin Kellner

Scharia – Vorschriften – Recht. Was ist eigentlich damit gemeint, wie ist der Stellenwert innerhalb der Religion und was sind die Grundlagen dafür?

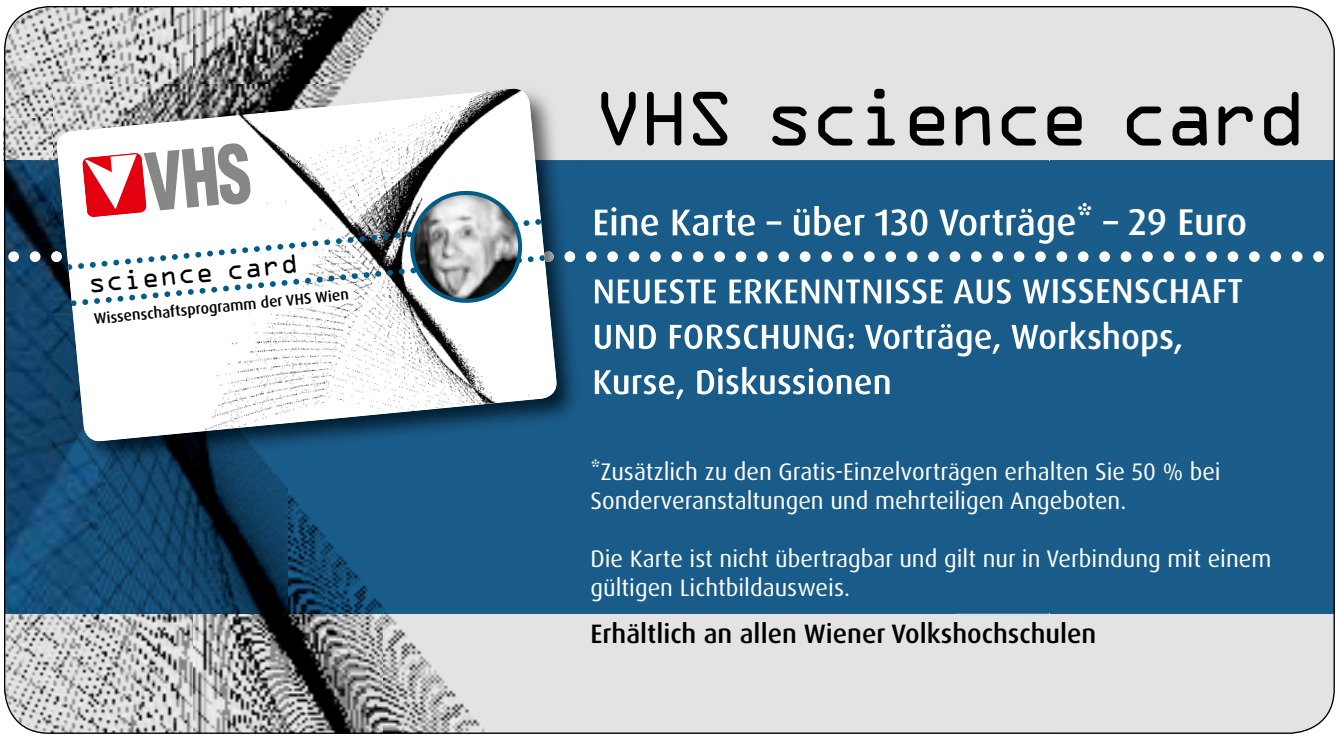
G070 **€ 6,00**
18. Mär / Di 19:00–20:30 1,5 UE / 1 x / 6–20 TN

Hadsch – die islamische Pilgerfahrt und ihre theologischen Grundlagen

Dr. Kerim Edipoglu

Die Hadsch ist eine der wichtigsten religiösen Handlungen im Leben eines Moslems. Die Grundlagen dazu sind klar definiert und spiegeln den Kern der islamischen Frömmigkeit wieder.

G071 **€ 6,00**
22. Apr / Di 19:00–20:30 1,5 UE / 1 x / 6–20 TN


VHS
science card
Wissenschaftsprogramm der VHS Wien
VHS science card
Eine Karte – über 130 Vorträge* – 29 Euro
NEUESTE ERKENNTNISSE AUS WISSENSCHAFT UND FORSCHUNG: Vorträge, Workshops, Kurse, Diskussionen
*Zusätzlich zu den Gratis-Einzelvorträgen erhalten Sie 50 % bei Sonderveranstaltungen und mehrteiligen Angeboten.
Die Karte ist nicht übertragbar und gilt nur in Verbindung mit einem gültigen Lichtbildausweis.
Erhältlich an allen Wiener Volkshochschulen

Moscheeführung
in Kooperation mit dem WIIEB

Ganz in der Nähe des Westbahnhofs befindet sich die Moschee der Union islamischer Kulturzentren. Bei der Führung erhalten Sie einen Einblick in eine der größten und schönsten Moscheen Wiens und eine Einführung in die Funktionen eines islamischen Gebetshauses. Diesmal haben Sie die Gelegenheit, eine typische Wiener Moschee von innen kennen zu lernen. Von außen nicht erkennbar; von innen ein liebevoll gestaltetes Kunstwerk mit orientalischen Fliesen und wunderschöner Kalligraphie.
Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

G063 **DI Tarafa Baghajati** **kostenlos**
23. Apr / Mi 16:00–19:00 3 UE / 1 x / 6–30 TN

Kurzer Abriss der Musik im islamischen Kontext

Die Geschichte der Musik im Islam ist so alt wie die Religion selbst und hat auch nicht unmassgeblich die europäische Musik beeinflusst.

G068 **Gernot Galib Stanfel** **€ 6,00**
12. Mai / Mo 19:00–20:30 1,5 UE / 1 x / 6–20 TN

Architektur aus islamischer Perspektive

In der Architektur des islamisch geprägten Kulturraumes spiegelt sich die umfassende Sicht der Gott-Mensch- Beziehung des Islams wieder.

G072 **Mag. Onur Simsek** **€ 12,00**
14.–21. Mai / Mi 19:00–20:30 3 UE / 2 x / 6–20 TN

Hieroglyphen-Runde
Lektüre altägyptischer Texte
für fortgeschrittene LeserInnen

Der Kurs wendet sich an Personen, die bereits Grundkenntnisse der altägyptischen Hieroglyphenschrift erworben haben (etwa aus den "Hieroglyphen ohne Geheimnis"-Kursen der vergangenen Semester). Die Lektüre von Texten im Original macht die pharaonische Kultur hautnah erlebbar und gibt einen Einblick in die Weltsicht dieser antiken Kultur.

G2400 **Konrad Antonicek, BA** **€ 57,00**
1. Okt–5. Nov / Di 18:00–20:00 10 UE / 5 x / 6–15 TN

Ahnenforschung in Kooperation mit VHS 13
Wie erforsche ich meine Vorfahren?
für AnfängerInnen

Sie erfahren in diesem Seminar wie man mit der Ahnenforschung beginnt, in welchen kirchlichen und staatlichen Archiven notwendige Unterlagen zu finden sind, mit welchen Problemen die ForscherInnen konfrontiert werden, wie sie einfach zu lösen sind und welche Möglichkeiten das Internet bietet. Zu Beginn werden typische Kirchenbucheinträge erklärt und dann anhand eines praktischen Beispiels Vorfahren mit Internetlösungen ermittelt.
Mitzubringen: Schreibmaterial, Konzentration
Skriptum im Preis inkludiert

57225 **Ing. Felix Gundacker** **€ 70,00**
19. Okt / Sa 9:00–17:00 7 UE / 1 x / 6–20 TN
VHS Hietzing / 13., Hofwiesengasse 48

Philosophie

PHILOSOPHIE

Philosophie der Gegenwart
Das Bewusstsein der Tiere

In den letzten Jahren ist aus mehreren Disziplinen wie der empirischen Verhaltensforschung, den philosophischen Theorien des Geistes und den Bewusstseinstheorien ein neuer Diskursbereich entstanden. Anhand der Behandlung der Fragen, ob und in welchem Sinn Tiere die Wirklichkeit erkennen, fühlen und etwas tun, lässt sich die Tragfähigkeit unserer diesbezüglichen klassischen Begriffe und Konzepte im Bereich des Denkens und Handelns überprüfen.

G008 **Dr. Felix Annerl** **€ 111,15**
2. Okt–8. Jan / Mi 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Zollergasse 41

Zur Philosophie des Geldes

Georg Simmel war nicht der erste, der das Phänomen des Geldes aus nicht-ökonomischer Sicht betrachtete. Bereits bei den antiken Klassikern finden sich eine Reihe pointierter Bemerkungen zu diesem sozialen Phänomen. Denn "es gab nichts Erschreckenderes als das Auftauchen des Geldes in den antiken Hochkulturen." (Dirk Baecker) Aber nicht nur Platon und Aristoteles ahnten die großen Veränderungen, die diese seltsame, aber wirkungsvolle 'Erfindung' mit sich brachte. Kaum ein abendländischer Philosoph gab kein Statement zur Bedeutung des Geldes ab.
Wir beginnen unsere kleine Untersuchund mit dem berühmten ethnologischen Abriß von Marcel Mauss ("Die Gabe") und kurzen Darstellungen der historischen Entwicklung der Zahlungsmittel. Im Mittelpunkt stehen einzelne Abschnitte aus Marxens "Kapital" und aus Simmels großer Untersuchung. Diese Schwergewichte werden ergänzt durch einige kleine aktuelle Aufsätze. Den Abschluss soll die Diskussion von Joseph Schumpeters großem Werk "Kapitalismus, Sozialismus und Demokratie" bilden, welches neben ökonomischen auch eine Reihe scharfsinniger Überlegungen zu den modernen geldverursachten Formen von Armut und Reichtum enthält.

G008B **Dr. Felix Annerl** **€ 111,15**
12. Feb–14. Mai / Mi 18:00–19:30 19,5 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Zollergasse 41

KUNST & KULTUR

Wissen über Kunst und Kultur

KUNST UND KULTURGESCHICHTE

Der Lateinamerikanische Film – Cine Latinoamericano
Workshop in Spanisch ab Niveau A2+

In diesem Workshop geht es um den lateinamerikanischen Film und um die Filme, die meist nicht im Kino zu sehen sind. Sie bleiben unbekannt, weil sie nicht durch große kommerzielle Filmketten promotet werden.
Wir werden bestimmte Filme auswählen und uns mit den Themen und den Produktionen beschäftigen. Wir sehen sie uns gemeinsam an; anschließend machen wir ein "Cine Forum", ein Gespräch mit dem Ziel, die spanischen Sprachkenntnisse zu erweitern.
Der Kursleiter Enrique Bedoya ist Initiator und Veranstalter des Mittelamerikanischen Filmfestivals und anderer Filmprojekte in Wien. Die Filme sind hauptsächlich auf Spanisch mit englischen Untertiteln.

Este curso se trata de la filmografía latinoamericana. Películas que normalmente no llegan nunca a los cines y se quedan en el olvido porqué no son promovidas por los mercados comerciales.
Escogeremos determinados filmes y nos ocuparemos de los temas y su producción. Seguidamente los veremos juntos para al finalizar llevar a cabo un "Cine Forum", un conversatorio en donde esperamos que se puedan enriquecer los conocimentos del idioma español.
Con Enrique Bedoya, director del Ciclo de Cine Centroamericano de Viena y coordinador de otros proyectos fílimcos en esta ciudad. Las películas son principalmente en idioma español con subtítulos en inglés.

G077	**Dr. Enrique Bedoya**	**€ 97,20**
29. Nov–20. Dez / Fr 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 6–15 TN
G078	**Dr. Enrique Bedoya**	**€ 97,20**
25. Apr–16. Mai / Fr 18:00–21:00		12 UE / 4 x / 6–15 TN

Führungen

KUNST UND KULTUR – VERANSTALTUNGEN

Der Treffpunkt zur jeweiligen Führung wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Moderner Kirchenbau am Beispiel Meidlings
Erkunden Sie gemeinsam mit der ausgebildeten Kirchenführerin, Historikerin und Kulturvermittlerin Daniela Sommer-Neustifter die vielfältigen Kirchen des Bezirks Meidling. Neben der ältesten Kirche inmitten eines alten Dorfplatzes erwarten Sie interessante Sakralbauten des 20. Jahrhunderts – häufig inmitten von Wohnanlagen.

GLG003	**Mag.ª Daniela Sommer-Neustifter (4 Führungen)**	**€ 28,00**

Pfarrkirche Namen Jesu. Ein Kirchenbau des 20. Jahrhunderts in Meidling.

G6002	**Mag.ª Daniela Sommer-Neustifter**	**€ 8,00**
14. Sep / Sa 10:00–12:00		2 UE / 1 x / 6–20 TN

Altmannsdorf und Am Schöpfwerk. Von der ältesten zur jüngsten Kirche Meidlings.

G6003	**Mag.ª Daniela Sommer-Neustifter**	**€ 8,00**
11. Okt / Fr 15:00–17:00		2 UE / 1 x / 6–20 TN

Pfarrkirche Maria Lourdes. Ein Kirchenbau des 20. Jahrhunderts in Meidling.

G6000	**Mag.ª Daniela Sommer-Neustifter**	**€ 8,00**
15. Nov / Fr 15:00–17:00		2 UE / 1 x / 6–20 TN

Pfarrkirche Neumargareten. Ein Kirchenbau des 20. Jahrhunderts in Meidling.

G6001	**Mag.ª Daniela Sommer-Neustifter**	**€ 8,00**
3. Okt / Do 15:00–17:00		2 UE / 1 x / 6–20 TN

Kunst und Glaube – Vortrag und Führungen im Kunsthistorischen Museum Wien (KHM)

Eine Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Kunsthistorischen Museum Wien und der VHS Wien. Wenige andere Themenbereiche haben ein derart enges Verhältnis wie bildende Kunst und Kirche. Kirchenbauten, Ausstattungen und kirchliche Geräte waren nicht nur alltäglich im Gebrauch stehende Objekte, sondern standen in engster Beziehung zur religiösen Tradition und spiegeln in allen Details das Verhältnis der Menschen zum christlichen Glauben wider. Der Treffpunkt für die Führungen im KHM wird beim Vortrag vereinbart.
Einführungsvortrag: Fr, 8.Nov, 16:00–18:00, VHS Mariahilf
Die fünf Führungen finden jeweils Freitag von 15:00–17:00 Uhr im Kunsthistorischen Museum Wien statt.
Treffpunkt: im Vestibül des Kunsthistorischen Museums
Diese Reihe kann nur im Block gebucht werden – max. 30 TN.
Als VHS-TeilnehmerIn erhalten Sie gegen Vorweis Ihres VHS-Kursausweises an allen Kassen des KHM Wien und seiner Standorte die KHM-Jahreskarte für nur € 31,- (statt € 34,-)!
Teilnahmegebühr: € 48,- (Science-Card € 24,-) (excl. Eintritt)

G060	**Dr.in Rotraut Krall**	**€ 48,00**
8. Nov–13. Dez / Fr 16:00–18:00		12 UE / 6 x / 6–30 TN

Literatur

LITERATUR

Erlebnisraum Buch
Informativer und unterhaltsamer Literatur-Treffpunkt. Wir präsentieren und diskutieren neue und gelesene Bücher, von Klassikern bis Neuerscheinungen.

G1137-1	**Poldi Pachinger**	**€ 8,00**
9. Okt / Mi 9:30–11:30		2 UE / 1 x / 6–20 TN
G1137-2	**Poldi Pachinger**	**€ 8,00**
6. Nov / Mi 9:30–11:30		2 UE / 1 x / 6–20 TN
G1137-3	**Poldi Pachinger**	**€ 8,00**
11. Dez / Mi 9:30–11:30		2 UE / 1 x / 6–20 TN
G1137-4	**Poldi Pachinger**	**€ 8,00**
8. Jan / Mi 9:30–11:30		2 UE / 1 x / 6–20 TN
G1137-5	**Poldi Pachinger**	**€ 8,00**
29. Jan / Mi 9:30–11:30		2 UE / 1 x / 6–20 TN
G 1137B-1	**Poldi Pachinger**	**€ 8,00**
19. Feb / Mi 9:30–11:30		2 UE / 1 x / 6–20 TN
G 1137B-2	**Poldi Pachinger**	**€ 8,00**
12. Mär / Mi 9:30–11:30		2 UE / 1 x / 6–20 TN
G 1137B-3	**Poldi Pachinger**	**€ 8,00**
9. Apr / Mi 9:30–11:30		2 UE / 1 x / 6–20 TN
G 1137B-4	**Poldi Pachinger**	**€ 8,00**
7. Mai / Mi 9:30–11:30		2 UE / 1 x / 6–20 TN
G 1137B-5	**Poldi Pachinger**	**€ 8,00**
25. Jun / Mi 9:30–11:30		2 UE / 1 x / 6–20 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Musik

Grundlagen

MUSIK THEORETISCH

Einführung in die Musiktheorie
Einzelunterricht
Takt, Rhythmus, Tonhöhe werden in Theorie und Praxis gründlich und fortschreitend geübt. Das rasche Erfassen einer Melodie ist ein weiteres Ziel. Geeignet auch für ChorsängerInnen. Genaue Terminabsprache mit der Kursleiterin! Kurseinstieg jederzeit möglich.

G992	**Beate Grüner**	**€ 158,40**
		4 UE / 4 x / 1–1 TN
G953	**Beate Grüner**	**€ 277,20**
		7 UE / 7 x / 1–1 TN
G953B	**Beate Grüner**	**€ 277,20**
		7 UE / 7 x / 1–1 TN
G997	**Beate Grüner**	**€ 158,40**
		4 UE / 4 x / 1–1 TN

Noten und Vorzeichen
Vielleicht möchten Sie ein Instrument spielen oder im Chor singen, können aber noch keine Noten lesen. In diesem Kurs machen Sie Bekanntschaft mit dem Violinschlüssel und dem Bass-Schlüssel, lernen Noten, Notenwerte, Pausen und wichtige Vorzeichen kennen und lesen. Kurseinstieg jederzeit möglich. Genaue Terminabsprache mit der Kursleiterin!

G993	**Beate Grüner**	**€ 158,40**
		4 UE / 4 x / 1–1 TN
G954	**Beate Grüner**	**€ 277,20**
		7 UE / 7 x / 1–1 TN
G954B	**Beate Grüner**	**€ 277,20**
		7 UE / 7 x / 1–1 TN
G998	**Beate Grüner**	**€ 158,40**
		4 UE / 4 x / 1–1 TN

MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG

Musik entdecken für Kinder
(1,5–3 Jahre) mit Begleitperson
Musik ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens und kann vieles ausdrücken, was nicht in Worte zu fassen ist. Durch ungezwungene, spielerische Annäherung an Musik und erste Begegnung mit Instrumenten öffnet sich für Ihr Kind die Tür in eine neue Welt.

G2606	**Mag.ª Elsa Baumgartner**	**€ 82,50**
4. Okt–31. Jan / Fr 9:30–10:30		15 UE / 15 x / 6–10 TN
G2606B	**Mag.ª Elsa Baumgartner**	**€ 82,50**
14. Feb–30. Mai / Fr 9:30–10:30		15 UE / 15 x / 6–10 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Musik macht Spaß für Kinder
(3–6 Jahre)

G2605	**Mag.ª Elsa Baumgartner**	**€ 82,50**
1. Okt–21. Jan / Di 14:00–15:00		15 UE / 15 x / 6–10 TN
G2605B	**Mag.ª Elsa Baumgartner**	**€ 82,50**
11. Feb–27. Mai / Di 14:00–15:00		15 UE / 15 x / 6–10 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Musikwerkstatt für die Kleinen
(1,5–3 Jahre) mit Begleitung
Musik ist die schönste Sprache der Welt und ein wichtiges Element unseres Lebens. Die Kinder werden durch Singen und Bewegung und auch Spielerisches Lernen (wie z.B. auch im Bereich Musiktheorie) diese neue Welt kennenlernen und erleben. Bitte mitbringen: Patschen

G2501	**Yun Kong**	**€ 82,50**
1. Okt–21. Jan / Di 15:00–16:00		15 UE / 15 x / 6–10 TN
G2502	**Yun Kong**	**€ 82,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 14:00–15:00		15 UE / 15 x / 6–10 TN
G2501B	**Yun Kong**	**€ 82,50**
11. Feb–3. Jun / Di 15:00–16:00		15 UE / 15 x / 6–10 TN
G2502B	**Yun Kong**	**€ 82,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 14:00–15:00		15 UE / 15 x / 6–10 TN

Musikwerkstatt für die Kleinsten
(3–5 Jahre) ohne Begleitung

G2503	**Yun Kong**	**€ 82,50**
1. Okt–21. Jan / Di 14:00–15:00		15 UE / 15 x / 6–10 TN
G2503B	**Yun Kong**	**€ 82,50**
11. Feb–3. Jun / Di 14:00–15:00		15 UE / 15 x / 6–10 TN

Stimmbildung und Gesang

STIMMBILDUNG

Gehörbildung Einzelunterricht

Hören und Klassifizieren von Intervallen, Dreiklängen, Tonarten, Septakkorden. Rhythmische Übungen. Auch als Vorbereitung für Aufnahmeprüfungen geeignet. Genaue Terminabsprache mit der Kursleiterin! Kurseinstieg jederzeit möglich.

G994	**Beate Grüner**	**€ 142,00**
		4 UE / 4 x / 1–1 TN
G955	**Beate Grüner**	**€ 248,50**
		7 UE / 7 x / 1–1 TN
G955B	**Beate Grüner**	**€ 248,50**
		7 UE / 7 x / 1–1 TN
G999	**Beate Grüner**	**€ 142,00**
		4 UE / 4 x / 1–1 TN

Gehörbildung und Solfeggio Einzelunterricht

Vor dem Singen muss man sich den Ton vorstellen können, erst dann kann man richtig singen!

- Hören von Intervallen , Dreiklängen, Tonarten und Septakkorden
- Rhythmische Übungen, richtiges Notenlesen, vom Blatt Singen

Auch für ChorsängerInnen geeignet.
Bitte mitbringen: Musiknoten und Bleistift.

G1966	**Mag.ª Akiko Miyamoto-Forster**	**€ 266,25**
30. Sep–27. Jan / Mo 13:00–19:00		7,5 UE / 15 x / 1–4 TN
G1969	**Mag.ª Akiko Miyamoto-Forster**	**€ 266,25**
10. Feb–2. Jun / Mo Mo 13:00–19:00		7,5 UE / 15 x / 1–4 TN

Stimmbildung – Grundkurs

Nach dem Kurs kennen Sie Ihren individuellen Klang und Ihre stimmlichen Möglichkeiten. Sie können eine förderliche Haltung einnehmen, Ihre Atmung richtig einsetzen, hilfreiche Vorstellungen zur Klangerzeugung einsetzen, Ihre Kopf- und Bruststimme unterscheiden und anwenden.

G1968	**Mag.ª Akiko Miyamoto-Forster**	**€ 266,25**
30. Sep–27. Jan / Mo 13:00–19:00		7,5 UE / 15 x / 1–4 TN
G1971	**Mag.ª Akiko Miyamoto-Forster**	**€ 266,25**
10. Feb–2. Jun / Mo 13:00–19:00		7,5 UE / 15 x / 1–4 TN

Stimmbildung und Sprechtechnik Einzelunterricht

Diese Einzelstunden bieten die Möglichkeit, die eigene Stimme und ihr Potential zu erforschen. Ausgehend von einfachen Körperübungen, die entspannend und sanft aktivierend wirken, treten Sie in Kontakt mit Ihren inneren Atem- und Resonanzräumen. Durch Stimmerfahrungen mit und ohne Worte und mit Texten können Sie Ihre Stimme und sich selbst neu erleben. Bequeme Kleidung und Socken empfohlen!

G1070	**Mag.ª Nadja Grössing**	**€ 198,00**
14. Nov–12. Dez / Do 15:00–19:00		5 UE / 5 x / 2–4 TN
G1070B	**Mag.ª Nadja Grössing**	**€ 198,00**
27. Mär–8. Mai / Do 15:00–19:00		5 UE / 5 x / 2–4 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Stimmbildung und Sprechtechnik Kleingruppe

Sie haben Lust, das Potential Ihrer Stimme zu erforschen und Ihre stimmlichen Möglichkeiten zu erweitern? Je mehr der Körper in seiner Ganzheit erfasst wird, desto leichter wird es, mühelos mit volltönender Stimme zu sprechen. Dieser Kleingruppen-Kurs umfasst gezielte Körper-, Atem-, Stimmkraft- und Resonanzübungen, die stimmentlastendes und deutliches Sprechen fördern.
Bequeme Kleidung und Socken empfohlen!

G1071	**Mag.ª Nadja Grössing**	**€ 64,13**
3. Okt–31. Okt / Do 18:00–19:30		7,5 UE / 5 x / 4–5 TN
G1071B	**Mag.ª Nadja Grössing**	**€ 64,13**
13. Feb–13. Mär / Do 18:00–19:30		7,5 UE / 5 x / 4–5 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Stimmbildung – Grundkurs Jeder gesunde Mensch kann singen

Nach dem Kurs kennen Sie Ihren individuellen Klang und Ihre stimmlichen Möglichkeiten. Sie können eine förderliche Haltung einnehmen, Ihre Atmung richtig einsetzen, hilfreiche Vorstellungen zur Klangerzeugung einsetzen, Ihre Kopf- und Bruststimme unterscheiden und anwenden.
Mein Gesangsunterricht ist auf der Funktionalen Stimmbildungsmethode aufgebaut, die für den Bedarf der Klassik und der Unterhaltungsmusik eine gute Grundlage bietet.

G981	**Besrea Alaca - Pummer**	**€ 266,25**
1. Okt–21. Jan / Di 9:00–12:00		7,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G980	**Besrea Alaca - Pummer**	**€ 266,25**
1. Okt–21. Jan / Di 15:00–18:00		7,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G982	**Besrea Alaca - Pummer**	**€ 266,25**
3. Okt–23. Jan / Do 15:00–18:00		7,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G983	**Besrea Alaca - Pummer**	**€ 266,25**
4. Okt–31. Jan / Fr 9:00–12:00		7,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G984	**Besrea Alaca - Pummer**	**€ 266,25**
11. Feb–3. Jun / Di 9:00–12:00		7,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G985	**Besrea Alaca – Pummer**	**€ 266,25**
11. Feb–3. Jun / Di 15:00–18:00		7,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G986	**Besrea Alaca - Pummer**	**€ 266,25**
13. Feb–12. Jun / Do 15:00–18:00		7,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G987	**Besrea Alaca - Pummer**	**€ 266,25**
14. Feb–30. Mai / Fr 9:00–12:00		7,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Voice Coaching/Stimmtraining für RednerInnen
Einzelunterricht
Für Vortragende, RednerInnen und ReferentInnen

Die Wirkung des gesprochenen Wortes, Kompetenz und Seriosität der/s Vortragenden hängen zu 30-40% von der richtigen Sprechtechnik und Verständlichkeit ab.
Bildung des Klangvolumens, der Tragfähigkeit der Stimme und einer deutlichen Aussprache verbunden mit tiefer Zwerchfellatmung und mentalem Training gegen Lampenfieber sind die Hauptsäulen dieses Sprachtrainings.
Die Kursleiterin ist sowohl Gesangslehrerin als auch Stimmtrainerin für gesprochene Sprache.

G1022	**Dr.in Lydia Rathkolb**	**€ 177,50**
4. Nov–20. Jan / Mo 16:30–19:00		5 UE / 10 x / 1–3 TN
G1022B	**Dr.in Lydia Rathkolb**	**€ 177,50**
10. Feb–28. Apr / Mo 16:30–19:00		5 UE / 10 x / 1–3 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

GESANG

Gesang – Canto
Lateinamerikanische Lieder – Cantos de Latinoamerica
30 Minuten Einzelunterricht

In diesem Kurs verbinden Sie Gesangsunterricht mit dem Praktizieren ihrer Spanisch-Sprachkenntnisse. Der Schwerpunkt des Unterrichts liegt im Erlernen von Liedern des lateinamerikanischen Raums. Die Unterrichtsprache ist Spanisch, es wird aber kein spezielles Sprachniveau vorausgesetzt (gegebenenfalls wird natürlich auch auf Deutsch erklärt). Nach dem Kurs können Sie Basistechniken des Singens und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise des Stimmapparats sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. Je nach Ihren Wünschen und Vorkenntnissen, die Sie mitbringen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte meistern. Der Gesangsunterricht orientiert sich grundsätzlich an den individuellen Lernzielen und Wünschen der Lernenden.
En este Kurso se combina Canto y sus conocimientos del idioma Español, aqui se profundizara el aprendizaje de temas especificamente de Latinoamerica. No se necesita tener un buen nivel del Idioma ya que tambien sera epxlicado en Aleman. Se prapararan no solo con la tecnica del canto sino con las bases sobre las notas musicales. Usted elijira las canciones que sean de su agrado, trabajaremos tambien la base para improvisar donde deseara estar pronto en el escenario. Todos tenemos ganas de cantar y como todos somos diferentes se tratara cada Alumno de manera especial y unica.

G968	**Chirstiam Jurado Alaba**	**€ 68,00**
2. Sep–23. Sep / Mo 18:30–20:00		2 UE / 4 x / 1–3 TN
G976	**Chirstiam Jurado Alaba**	**€ 266,25**
30. Sep–27. Jan / Mo 18:30–20:00		7,5 UE / 15 x / 1–3 TN
G972	**Chirstiam Jurado Alaba**	**€ 266,25**
10. Feb–2. Jun / Mo 18:30–20:00		7,5 UE / 15 x / 1–3 TN

Gesang und Stimmbildung
Einzelunterricht

Nach dem Kurs können Sie Basistechniken des Singens und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise des Stimmapparats sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. (Je nach Ihren Wünschen und Vorkenntnissen, die Sie mitbringen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte und Prüfungen meistern.)
Sie kennen Ihren individuellen Klang und Ihre stimmlichen Möglichkeiten. Sie können eine förderliche Haltung einnehmen, Ihre Atmung richtig einsetzen, hilfreiche Vorstellungen zur Klangerzeugung einsetzen, Ihre Kopf- und Bruststimme unterscheiden und anwenden.

G948	**Mag.a Christine Holzwarth, BA**	**€ 266,25**
4. Okt–31. Jan / Fr 13:00–16:00		7,5 UE / 15 x / 1–6 TN
G948B	**Mag.a Christine Holzwarth, BA**	**€ 266,25**
14. Feb–30. Mai / Fr 13:00–16:00		7,5 UE / 15 x / 1–6 TN

Gesang und Stimmbildung von Klassik bis Musical

Freude am Singen, Persönlichkeitsbildung sowie richtige Gesangs- und Atemtechnik eröffnen stimmliche Möglichkeiten vom klassischen bis zum Musical- und Popgesang.
Die Kursleiterin ist sowohl Gesangslehrerin als auch Stimmtrainerin für gesprochene Sprache.

G1021	**Dr.in Lydia Rathkolb**	**€ 177,50**
4. Nov–20. Jan / Mo 16:30–19:00		5 UE / 10 x / 1–3 TN
G1021B	**Dr.in Lydia Rathkolb**	**€ 177,50**
10. Feb–28. Apr / Mo 16:30–19:00		5 UE / 10 x / 1–3 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Gesang-/Stimmbildung
Singen macht Spass, singen tut gut

Ziel dieses Workshop ist, die Grundlagen eines freien, freudvollen Singens näher zu bringen bzw. wieder aufzubauen.

G1017	**Mag.a Teréz Illés**	**€ 30,00**
10.–17. Sep / Di 18:00–20:00		4 UE / 2 x / 6–15 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Gesang-/Stimmbildung für Klassik, Swing, Musical
Einzelunterricht

Nach dem Kurs können Sie Basistechniken des Singens und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise des Stimmapparats sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. (Je nach Ihren Wünschen und Vorkenntnissen, die Sie mitbringen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte und Prüfungen meistern.)

G1018	**Mag.a Teréz Illés**	**€ 266,25**
1. Okt–21. Jan / Di 9:30–13:00		7,5 UE / 15 x / 2–7 TN
G1018B	**Mag.a Teréz Illés**	**€ 266,25**
11. Feb–3. Jun / Di 9:30–13:00		7,5 UE / 15 x / 2–7 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Folklore aus Orient und aller Welt – Gesangs-Einzelunterricht mit Schwerpunkt Improvisation und Bewegung

30 Minuten Einzelunterricht

- Atem- und Entspannungsübungen (Energiearbeit)
- Erlernen Gesangstechniken aus dem Orient, Mitteleuropa
- Spezielles Rhythmus- und Improvisationstraining der gewünschten Gesangsrichtungen (Folklore aus der Türkei, dem Iran, Spanien, Kuba, Frankreich, Brasilien, Argentinien)
- Improvisationstraining
- Tanz- und Körperbewegungstraining
- Gesangsübungen zur Mischung zwischen Kopf- und Brust
- Stimmsitzerarbeitung und Kieferlockerungsübungen
- Erweiterung des Stimmvolumens und des Tonumfangs
- Interpretationstraining und Verbesserung der gesanglichen Klangtechnik (Artikulation und weicher Stimmansatz)
- Einstudierung des gewünschten Gesangsrepertoires
- Motivationsaufbau zur Bewältigung von Ängsten

G1973 **Mag.ª Yasmine Piruz** **€ 266,25**
Di 12:00–16:00/Mi 9:00-13:00/Fr 9:00-13:007,5 UE / 15 x / 1–1 TN

G1973B **Mag.ª Yasmine Piruz** **€ 266,25**
Di 12:00–16:00/Mi 9:00-13:00/Fr 9:00-13:007,5 UE / 15 x / 1–1 TN

Gesang für Menschen mit besonderen Bedürfnissen

Eine Kombination von Gesangsunterricht, Tanz- und Musikerziehung, die dem Aggressions-, Stress und Blockadenabbau dient und besonders gut Menschen mit besonderen Bedürfnissen anspricht. Die KursteilnehmerInnen entdecken einen völlig neuen Zugang zu ihrem Körper. Die verbesserte Körperwahrnehmung bewirkt neue Lebenskraft und Freude!

Kursangebot:

- Entspannungstechniken und Energieübungen
- Ganzheitliche Atemarbeit
- persönlich abgestimmte Stimm- bzw. Gesangsübungen mit koordinierten Bewegungsabläufen (das unbewusste Trainieren beider Gehirnhälften wird gefördert)
- Rhythmus klatschen, Singen einfacher Melodien und Lieder mit Fokus auf die Entwicklung einer Authentischen, vollklingenden Stimme
- koordinierte Bewegungsübungen in Form von Tanz und Akrobatik
- Artikulations- und Improvisationsarbeit durch Körperbewegung
- Emotionen ausdrücken durch Akrobatik und Tanz!

G1976 **Mag.ª Yasmine Piruz** **€ 266,25**
Di 12:00–16:00/Mi 9:00-13:00/Fr 9:00-13:007,5 UE / 15 x / 1–1 TN

G1976B **Mag.ª Yasmine Piruz** **€ 266,25**
Di 12:00–16:00/Mi 9:00-13:00/Fr 9:00-13:007,5 UE / 15 x / 1–1 TN

Karaoke-Singen & Gesangstraining für AnfängerInnen und Fortgeschrittene (Pop, Jazz, Blues, Musical, Klassik)

Zum Einstieg: Vorbereitung zum Karaoke-Singen

- Atem- und Entspannungsübungen (Energiearbeit)
- Spezifisch abgestimmte Einsingübungen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
- Gesangsübungen zur idealen Mischung zwischen Kopf- und Bruststimme
- Erweiterung des Stimmvolumens und des Tonumfangs
- Einstudierung Ihres Lieblingsrepertoires (Pop, Jazz , Rock, Gospel) unter Berücksichtigung des eigenen Stimmumfangs
- Erarbeitung einzelner Gesangsphrasen des jeweiligen gewünschten Songs
- Verbesserung der gesanglichen Klangtechnik (weicher Stimmansatz und sanftes Belting-Training)
- Interpretationstraining und Artikulationsarbeit
- Erarbeitung der Bühnenpräsenz (selbstbewußtes und authentisches Auftreten)
- Erarbeitung von leichten tänzerischen Bewegungen zum jeweiligen Song
- Erlernen der richtigen Mikrofontechnik
- Motivationsaufbau zur Bewältigung von Ängsten und Hemmnissen
- Lampenfiebercoaching

G1978 **Mag.ª Yasmine Piruz** **€ 68,00**
25. Jan / Sa 9:00–17:00 8 UE / 1 x / 6–10 TN

G1979 **Mag.ª Yasmine Piruz** **€ 68,00**
10. Mai / Sa 9:00–17:00 8 UE / 1 x / 6–10 TN

Jazzgesang
Atem- und Entspannungsübungen (Energiearbeit)

- spezifisch abgestimmte Einsingübungen für AnfängerInnen oder Fortgeschrittene
- Gesangsübungen zur idealen Mischung zwischen Kopf- und Bruststimme
- Stimmsitzerarbeitung und Kieferlockerungsübungen
- Erweiterung des Stimmvolumens und des Tonumfangs
- Interpretationstraining und Artikulationsarbeit
- Verbesserung der gesanglichen Klangtechnik (sanftes Belting-Training)
- Einstudierung des musikalischen Jazzrepertoires und Steigerung des künstlerischen Potentials
- Improvisationstraining in Kombination mit tänzerischer Körperbewegung
- Motivationsaufbau zur Bewältigung von Ängsten und Hemmnissen
- Erarbeitung der Bühnenpräsenz

G1974 **Mag.ª Yasmine Piruz** **€ 266,25**
Di 12:00–16:00/Mi 9:00-13:00/Fr 9:00-13:007,5 UE / 15 x / 1–1 TN

G1974B **Mag.ª Yasmine Piruz** **€ 266,25**
Di 12:00–16:00/Mi 9:00-13:00/Fr 9:00-13:007,5 UE / 15 x / 1–1 TN

Populärgesang – Rock, Pop
30 Minuten Einzelunterricht

Ich erarbeite mit Ihnen die verschiedenen Gesangstechniken und biete Unterstützung beim Einstudieren Ihrer Lieblingslieder. Ziel ist es, mit einem unkomplizierten Lernprozess gute Ergebnisse zu erreichen.

G969 **Chirstiam Jurado Alaba** **€ 68,00**
2. Sep–23. Sep / Mo 17:00–18:30 2 UE / 4 x / 1–3 TN

G977 **Chirstiam Jurado Alaba** **€ 266,25**
30. Sep–27. Jan / Mo 17:00–18:30 7,5 UE / 15 x / 1–3 TN

G973 **Chirstiam Jurado Alaba** **€ 266,25**
10. Feb–2. Jun / Mo 17:00–18:30 7,5 UE / 15 x / 1–3 TN

Instumentalunterricht

ENSEMBLE UND BAND

Kammermusik klassisch
Einführungsabend und verbindliche Vorbereitungseinheit für NeueinsteigerInnen

Der Abend gibt Gelegenheit für einen Ausblick auf alle Workshops 2013/14. Kursinhalte und Erfahrungen aus den Kursen der letzten Semester werde ich kurz darstellen. Ich beantworte gern grundsätzliche Fragen zu allgemeinen Voraussetzungen, Besetzungsmöglichkeiten und Werkwahl. Bringen Sie Ihre Fragen zu individuellen Schwerpunkten! Kurzes Vorspielen für neue TeilnehmerInnen verbindlich. Es erfolgt die Besprechung ihrer persönlichen Anliegen (auch eigene Noten bitte mitbringen). In diesem Rahmen können Sie Ihre Vorerfahrung und Werkwünsche nennen.
Ihre Anmeldung/Buchung dazu bitte im Sekretariat der VHS Josefstadt (Tel.: +43 1 891 74 106-200)

G1080 **Barbara Rombach** **€ 8,55**
25. Sep / Mi 18:30–19:30 1 UE / 1 x / 4–5 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Workshop am Abend

Sie werden im Klassenunterricht unterschiedliche Kammermusikwerke kennenlernen und erarbeiten. Sie lernen Techniken gemeinsamen Probens kennen und erweitern Ihre Übungspraxis in Bezug auf Kammermusik. Teilnahmemöglichkeit für Streicher, Querflöte, Klarinette, Klavier und Singstimmen. Die fixe Zusammenstellung der Ensembles und die Festlegung der Werke erfolgt spätestens beim ersten Termin. Sie erleichtern die Vorbereitung, indem Sie Ihre Vorerfahrung und Werkwünsche bereits in der verbindlichen Vorbereitungseinheit nennen.
Bitte beachten Sie die für neue TeilnehmerInnen verbindliche Vorbereitungs-Einheit G1080: Mittwoch, 25.09.13
Einteilung und erstes Spielen: Di, 01.10.13
weitere Termine: Di 15.10.13, 29.10.13, 05.11.13, 03.12.13

G1081 **Barbara Rombach** **€ 93,75**
1. Okt–3. Dez / Di 18:00–20:30 12,5 UE / 5 x / 6–9 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Workshop am Vormittag

Bitte beachten Sie die für neue TeilnehmerInnen verbindliche Vorbereitungseinheit G1080: Mittwoch, 25.9.13
Einteilung und erstes Spielen: Di, 12.11.13
weitere Termine: Di 26.11.13, 10.12.13, 17.12.13,7.1.13, 21.1.14

G1082 **Barbara Rombach** **€ 90,00**
12. Nov–21. Jan / Di 10:00–12:00 12 UE / 6 x / 6–9 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Verbindliche Vorbereitungseinheit für NeueinsteigerInnen im Frühjahrssemester

G1083 **Barbara Rombach** **€ 8,55**
24. Jan / Fr 10:30–11:30 1 UE / 1 x / 4–5 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Workshop am Vormittag

Bitte beachten Sie die für neue TeilnehmerInnen verbindliche Vorbereitungs-Einheit G1083: Freitag 24.1.14, 10:30–11:30.
Einteilung und erstes Spielen: 11.2.14
Weitere Termine: 25.2.14, 11.3.14, 25.3.14, 10.6.14, 17.6.14
Abschlussabend: 24.6.14 (18:00 - 20:30)
(zusammen mit den TeilnehmerInnen des Kurses G1085.)

G1084 **Barbara Rombach** **€ 108,75**
11. Feb–24. Jun / Di 10:00–12:00 14,5 UE / 7 x / 6–9 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Workshop am Abend

Bitte beachten Sie die für neue TeilnehmerInnen verbindliche Vorbereitungs-Einheit G1083: Freitag 24.01.14, 10:30–11:30.
Einteilung und erstes Spielen: 8.4.14
Weitere Termine: 22.4.14, 29.4.14,20.5.14,17.6.14
Abschlussabend: 24.6.14
(zusammen mit den TeilnehmerInnen von Kurs G1084.)

G1085 **Barbara Rombach** **€ 112,50**
8. Apr–24. Jun / Do 18:00–20:30 15 UE / 6 x / 6–9 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Blasinstrumente

ALTFLÖTE

Tenorflöte
Einzelunterricht

Diese Holzflöte erfreut durch ihren vollen und warmen Ton. Wer einmal Sopranflöte gespielt hat, wird sich mit dem Erlernen nicht schwer tun. Genaue Terminabsprache mit der Kursleiterin. Kurseinstieg jederzeit möglich.
Aber auch, wenn Sie noch nie ein Instrument gespielt haben, können Sie mit der Tenorflöte beginnen!

G996 **Beate Grüner** **€ 142,00**
4 UE / 4 x / 1–1 TN

G957 **Beate Grüner** **€ 248,50**
7 UE / 7 x / 1–1 TN

G957B **Beate Grüner** **€ 248,50**
7 UE / 7 x / 1–1 TN

G1901 **Beate Grüner** **€ 142,00**
4 UE / 4 x / 1–1 TN

BLOCKFLÖTE

Querflöte und Blockflöte – Einzel- & Paarunterricht

Nach dem Kurs können Sie Basistechniken und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. (Je nach Ihren Vorkenntnissen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte und Prüfungen meistern.)

G1023B **Steffi Mölle** **€ 266,25**
13. Feb–12. Jun / Do 11:00–16:00 7,5 UE / 15 x / 2–8 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Rhythmisch-musikalisch mit der Blockflöte
Einzelunterricht

Genaue Terminabsprache mit der Kursleiterin.
Kurseinstieg jederzeit möglich.

G995	**Beate Grüner**	**€ 142,00**
		4 UE / 4 x / 1–1 TN
G956	**Beate Grüner**	**€ 248,50**
		7 UE / 7 x / 1–1 TN
G956B	**Beate Grüner**	**€ 248,50**
		7 UE / 7 x / 1–1 TN
G1900	**Beate Grüner**	**€ 142,00**
		4 UE / 4 x / 1–1 TN

Blockflöte – Einzelunterricht
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Nach dem Kurs können Sie Basistechniken und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. (Je nach Ihren Vorkenntnissen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte und Prüfungen meistern.)

G1944	**N.N.**	**€ 266,25**
2. Okt–22. Jan / Mi 13:00–19:00		7,5 UE / 15 x / 1–12 TN
G1945	**N.N.**	**€ 266,25**
3. Okt–23. Jan / Do 13:00–19:00		7,5 UE / 15 x / 1–12 TN
G1950	**N.N.**	**€ 266,25**
12. Feb–28. Mai / Mi 13:00–19:00		7,5 UE / 15 x / 1–12 TN
G1951	**N.N.**	**€ 266,25**
13. Feb–12. Jun / Do 13:00–19:00		7,5 UE / 15 x / 1–12 TN

Querflöte und Blockflöte – Einzel- & Paarunterricht
Septemberkurs

Nach dem Kurs können Sie Basistechniken und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. (Je nach Ihren Vorkenntnissen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte und Prüfungen meistern.)

G1124	**Steffi Mölle**	**€ 71,00**
4. Sep–25. Sep / Mi 11:00–16:00		2 UE / 4 x / 2–8 TN
G1127	**Steffi Mölle**	**€ 71,00**
5. Sep–26. Sep / Do 11:00–16:00		2 UE / 4 x / 2–8 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

KVH
DIE KUNST VHS
KunstKarte+
KunstKarteKinder
Jede Karte – mehr als 10 Kurse.
KunstKarte € 70,00
KunstKarteKinder € 55,00
für ausgewählte Kurse aus dem Frühjahrssemester 2014
in der Kunst VHS, Lazarettgasse 27, 1090 Wien
NEU
KunstKarte Frühjahr 2014
KunstKarte Kinder Frühjahr 2014
Karte und Programmheft ab Oktober an jeder VHS und auf www.vhs.at
+43 1 893 00 83

KLARINETTE

Klarinette – Einzelunterricht

Nach dem Kurs können Sie Basistechniken und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. (Je nach Ihren Vorkenntnissen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte und Prüfungen meistern.)
Bitte mitbringen: eventuell schon vorhandenes Notenmaterial und/oder ein Notenheft.

G959	**Werner Zangerle, MA**	**€ 230,75**
3. Okt–9. Jan / Do 18:00–21:00		6,5 UE / 13 x / 6–15 TN
G961	**Werner Zangerle, MA**	**€ 230,75**
13. Feb–22. Mai / Do 18:00–21:00		6,5 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Zollergasse 41		

QUERFLÖTE

Querflöte und Blockflöte
Einzelunterricht für musikbegeisterte Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Nach dem Kurs können Sie Basistechniken und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. (Je nach Ihren Vorkenntnissen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte und Prüfungen meistern.)

G1016	**Mag.ª Sabrina Gerner-Radfar**	**€ 266,25**
2. Okt–22. Jan / Mi 13:00–17:00		7,5 UE / 15 x / 3–12 TN
G1016B	**Mag.ª Sabrina Gerner-Radfar**	**€ 266,25**
12. Feb–28. Mai / Mi 13:00–17:00		7,5 UE / 15 x / 3–12 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Querflöte und Blockflöte – Einzel- & Paarunterricht

G1023	**Steffi Mölle**	**€ 266,25**
3. Okt–6. Feb / Do 11:00–16:00		7,5 UE / 15 x / 2–8 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

SAXOPHON

Saxophon – Einzelunterricht

Nach dem Kurs können Sie Basistechniken und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. (Je nach Ihren Vorkenntnissen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte und Prüfungen meistern.)
Bitte mitbringen: eventuell schon vorhandenes Notenmaterial und/oder ein Notenheft.

G958	**Werner Zangerle, MA**	**€ 230,75**
3. Okt–9. Jan / Do 18:00–21:00		6,5 UE / 13 x / 6–15 TN
G960	**Werner Zangerle, MA**	**€ 230,75**
13. Feb–22. Mai / Do 18:00–21:00		6,5 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Zollergasse 41		

Saiteninstrumente

GITARRE

Gitarre

Nach dem Kurs können Sie Basistechniken und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. (Je nach Ihren Vorkenntnissen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte und Prüfungen meistern.)
Das Saiteninstrument Gitarre zählt zur Familie der Kastenhalslauten. Man unterscheidet zwischen akustischer und elektrischer Gitarre. Es gibt auch spezielle Gitarren für Kinder und für LinkshänderInnen. Weitere Varianten: zwölfsaitige Gitarre, Doppelhalsgitarre, Flamenco-Gitarre.

G951	**Anait Goleva**	**€ 266,25**
4. Okt–31. Jan / Fr 12:00–16:30		7,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G952	**Anait Goleva**	**€ 266,25**
14. Feb–30. Mai / Fr 12:00–16:30		7,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4		
G1958	**Elisabeth Bertel**	**€ 266,25**
30. Sep–27. Jan / Mo 17:00–18:30		7,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G1959	**Elisabeth Bertel**	**€ 266,25**
1. Okt–21. Jan / Di 17:00–18:30		7,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G1960	**Elisabeth Bertel**	**€ 266,25**
2. Okt–22. Jan / Mi 17:00–18:30		7,5 UE / 15 x / 1–3 TN
G1961	**Elisabeth Bertel**	**€ 266,25**
3. Okt–23. Jan / Do 17:00–18:30		7,5 UE / 15 x / 1–3 TN
G1962	**Elisabeth Bertel**	**€ 266,25**
10. Feb–2. Jun / Mo 17:00–18:30		7,5 UE / 15 x / 1–3 TN
G1963	**Elisabeth Bertel**	**€ 266,25**
11. Feb–3. Jun / Di 17:00–18:30		7,5 UE / 15 x / 1–3 TN
G1964	**Elisabeth Bertel**	**€ 266,25**
12. Feb–28. Mai / Mi 17:00–18:30		7,5 UE / 15 x / 1–3 TN
G1965	**Elisabeth Bertel**	**€ 266,25**
13. Feb–12. Jun / Do 17:00–18:30		7,5 UE / 15 x / 1–3 TN
Volksschule Stiftgasse / 7., Stiftg. 35		

Gitarre/E-Gitarre – Einzel- & Paarunterricht
Klassik, Pop und Liedbegleitung
für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahre

G1025	**Mag.ª Zsuzsanna Corazza**	**€ 266,25**
1. Okt–21. Jan / Di 13:00–17:30		7,5 UE / 15 x / 2–9 TN
G1025B	**Mag.ª Zsuzsanna Corazza**	**€ 266,25**
11. Feb–27. Mai / Di 13:00–17:30		7,5 UE / 15 x / 2–9 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Klassische Gitarre Einzelunterricht
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

G1940	**Yun Kong**	**€ 266,25**
2. Okt–22. Jan / Mi 13:00–19:00		7,5 UE / 15 x / 1–12 TN
G1941	**Yun Kong**	**€ 266,25**
3. Okt–23. Jan / Do 13:00–19:00		7,5 UE / 15 x / 1–12 TN
G1946	**Yun Kong**	**€ 266,25**
12. Feb–28. Mai / Mi 13:00–19:00		7,5 UE / 15 x / 1–12 TN
G1947	**Yun Kong**	**€ 266,25**
13. Feb–12. Jun / Do 13:00–19:00		7,5 UE / 15 x / 1–12 TN

VIOLINE

Einführung und Beratung zu Geige einmal anders

G1013	**Mag.ª Elsa Baumgartner**	**€ 8,55**
1. Okt / Di 15:30–16:30		1 UE / 1 x / 4–5 TN
G1013B	**Mag.ª Elsa Baumgartner**	**€ 8,55**
11. Feb / Di 15:30–16:30		1 UE / 1 x / 4–5 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Geige einmal anders für Kinder
(ab 5 Jahren) Musikalische Grundkenntnisse
werden spielerisch vermittelt

Wenn man Geige oder Violine hört, denkt man gleich an klassische Musik – dabei ist die Geige in fast allen Genres zuhause! Neben fundiertem Unterricht erhält der Schüler auch Einblick in unterschiedliche Stile und Musikrichtungen – und so kann man sein Lieblingslied bald auf der Geige spielen!

G1014	**Mag.ª Elsa Baumgartner**	**€ 115,50**
8. Okt–21. Jan / Di 15:00–16:00		14 UE / 14 x / 4–5 TN
G1014B	**Mag.ª Elsa Baumgartner**	**€ 115,50**
18. Feb–27. Mai / Di 15:00–16:00		14 UE / 14 x / 4–5 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Geige einmal anders
Musikalische Grundkenntnisse werden
spielerisch vermittelt – Gruppenunterricht für
Kinder & Erwachsene

Wenn man Geige oder Violine hört, denkt man gleich an klassische Musik – dabei ist die Geige in fast allen Genres zuhause! Neben fundiertem Unterricht erhalten die SchülerInnen auch Einblick in unterschiedliche Stile und Musikrichtungen – so können Sie Ihr Lieblingslied bald auf der Geige spielen!

G1015	**Mag.ª Elsa Baumgartner**	**€ 115,50**
8. Okt–21. Jan / Di 16:00–17:00		14 UE / 14 x / 4–5 TN
G1015B	**Mag.ª Elsa Baumgartner**	**€ 115,50**
18. Feb–27. Mai / Di 16:00–17:00		14 UE / 14 x / 4–5 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Schlaginstrument

PERCUSSION SCHLAGZEUG

Percussion – Schlagzeug
Einzelunterricht

Nach dem Kurs können Sie Basistechniken und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. (Je nach Ihren Vorkenntnissen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte und Prüfungen meistern.) Genaue Terminabsprache mit dem Kursleiter!

G913	**Thomas Hiller**	**€ 266,25**
		7,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G917	**Thomas Hiller**	**€ 266,25**
		7,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Trommelgruppe / 7., Halbgasse 7

TROMMELN

Cajon
30 Minuten Einzelunterricht

Der Cajon (Sitztrommel) ist ein vielseitiges und universell einsetzbares Instrument. Es stammt ursprünglich aus Peru und findet heute weltweit in den verschiedensten Musikrichtungen von Folklore über Jazz bis hin zum Pop Einsatz. Der Kursleiter, gebürtiger Peruaner, vermittelt mit einfachen Methoden die Grundkenntnisse im Umgang mit diesem Instrument.

G970	**Chirstiam Jurado Alaba**	**€ 68,00**
3. Sep–24. Sep / Di 17:00–18:30		2 UE / 4 x / 1–3 TN

VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G978	**Chirstiam Jurado Alaba**	**€ 266,25**
1. Okt–21. Jan / Di 17:00–18:30		7,5 UE / 15 x / 1–3 TN
G974	**Chirstiam Jurado Alaba**	**€ 266,25**
11. Feb–3. Jun / Di 17:00–18:30		7,5 UE / 15 x / 1–3 TN

Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9

Djembe

Die Djembe ist eine einfellige Bechertrommel aus Westafrika, die in den letzten dreißig Jahren Europa und Lateinamerika eroberte. Es handelt sich dabei um ein sehr praktisches und flexibles Instrument mit dem sowohl afrikanische, lateinamerikanische als auch westliche Rhythmen gespielt werden können.

G971	**Chirstiam Jurado Alaba**	**€ 68,00**
3. Sep–24. Sep / Di 18:30–20:00		2 UE / 4 x / 1–3 TN

VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G979	**Chirstiam Jurado Alaba**	**€ 266,25**
1. Okt–21. Jan / Di 18:30–20:00		7,5 UE / 15 x / 1–3 TN
G975	**Chirstiam Jurado Alaba**	**€ 266,25**
11. Feb–3. Jun / Di 18:30–20:00		7,5 UE / 15 x / 1–3 TN

Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9

Trommeln
In einem angenehmen Ambiente lernen wir die Sounds der Trommeln kennen. Vermittelt werden verschiedene Spiel- und Schlagtechniken auf Djembe, Basstrommel und diverser Kleinpercussion. Wir werden eine Reise durch die Kulturen machen, mehrstimmige Arrangements spielen, dabei kommunizieren und fetzig grooven. Auch die kreative Seite und der persönliche Ausdruck kommen nicht zu kurz. Viel Spaß ist beim freien Miteinander und bei Entspannungsspielen garantiert. Trommeln werden zur Verfügung gestellt.

G910 **Thomas Hiller** **€ 91,20**
30. Sep–18. Nov / Mo 17:00–19:00 16 UE / 8 x / 6–20 TN

G914 **Thomas Hiller** **€ 91,20**
17. Feb–7. Apr / Mo 17:00–19:00 16 UE / 8 x / 6–20 TN

Trommelgruppe / 7., Halbgasse 7

Trommeln 50+
Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an ...
Dieser Kurs ist speziell für Junggebliebene ab 50 Jahren gedacht. Trommeln fördert die Unabhängigkeit, macht flexibler, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, ist entspannend und macht dazu noch riesigen Spaß. In einem angenehmen Ambiente trommeln wir auf Djemben und lernen Kleinperkussion zu spielen. Instrumente werden zur Verfügung gestellt.

G911 **Thomas Hiller** **€ 91,20**
2. Okt–20. Nov / Mi 17:00–19:00 16 UE / 8 x / 6–20 TN

G915 **Thomas Hiller** **€ 91,20**
19. Feb–9. Apr / Mi 17:00–19:00 16 UE / 8 x / 6–20 TN

Trommelgruppe / 7., Halbgasse 7

Trommeln für Kinder (7–10 Jahre)
Hineinschnuppern in die faszinierende Welt des Trommelns! Mit viel Spaß lernen wir groovige Rhythmen auf der Djembe spielen und entlocken Instrumenten aus aller Welt die unterschiedlichsten Töne. Durch das einfache rhythmische Spiel unterstützt das Trommeln die Fähigkeit zur Konzentration, fördert die Kreativität, Koordination, Körperwahrnehmung und Kommunikation. Im Vordergrund steht dabei immer die Freude an der Musik!

G912 **Thomas Hiller** **€ 66,00**
30. Sep–16. Dez / Mo 16:00–17:00 12 UE / 12 x / 6–10 TN

G916 **Thomas Hiller** **€ 66,00**
17. Feb–19. Mai / Mo 16:00–17:00 12 UE / 12 x / 6–10 TN

Trommelgruppe / 7., Halbgasse 7

Tasteninstrumente

AKKORDEON

Akkordeon
Nach dem Kurs können Sie Basistechniken und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. (Je nach Ihren Vorkenntnissen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte und Prüfungen meistern.)

G1902 **Monica Schuh** **€ 266,25**
30. Sep–27. Jan / Mo 13:00–20:00 7,5 UE / 15 x / 1–12 TN

G1902B **Monica Schuh** **€ 266,25**
10. Feb–2. Jun / Mo 13:00–20:00 7,5 UE / 15 x / 1–12 TN

Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9

KLAVIER

Klavier für Erwachsene und Kinder
Nach dem Kurs können Sie Basistechniken und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. (Je nach Ihren Wünschen und Vorkenntnissen, die Sie mitbringen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte und Prüfungen meistern.)

G1967 **Mag.ª Akiko Miyamoto-Forster** **€ 266,25**
30. Sep–27. Jan / Mo 13:00–19:00 7,5 UE / 15 x / 1–4 TN

G1970 **Mag.ª Akiko Miyamoto-Forster** **€ 266,25**
10. Feb–2. Jun / Mo 13:00–19:00 7,5 UE / 15 x / 1–4 TN

Klavier – Einzelunterricht

G1841 **Bakk.art. Mika Kageyama** **€ 266,25**
30. Sep–27. Jan / Mo 18:00–21:00 7,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G1841B **Bakk.art. Mika Kageyama** **€ 266,25**
10. Feb–2. Jun / Mo 18:00–21:00 7,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9

G1020 **Bakk.art. Mika Kageyama** **€ 266,25**
3. Okt–23. Jan / Do 14:00–20:00 7,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G1020B **Bakk.art. Mika Kageyama** **€ 266,25**
13. Feb–12. Jun / Do 14:00–20:00 7,5 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

G1839 **Bakk.art. Mika Kageyama** **€ 266,25**
4. Okt–31. Jan / Fr 13:00–17:30 7,5 UE / 15 x / 1–10 TN

G1839B **Bakk.art. Mika Kageyama** **€ 266,25**
14. Feb–30. Mai / Fr 13:00–17:30 7,5 UE / 15 x / 1–10 TN

VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

Klavier – Einzelunterricht
individuell abgestimmter Klavierunterricht für Klassik- & Popularmusik.

G1019 **Nima Radfar, BA** **€ 266,25**
2. Okt–22. Jan / Mi 18:00–21:00 7,5 UE / 15 x / 2–6 TN

G1019B **Nima Radfar, BA** **€ 266,25**
12. Feb–28. Mai / Mi 18:00–21:00 7,5 UE / 15 x / 2–6 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Klavier – Einzelunterricht
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

G1942 **Yun Kong** **€ 266,25**
2. Okt–22. Jan / Mi 13:00–19:00 7,5 UE / 15 x / 1–12 TN

G1943 **Yun Kong** **€ 266,25**
3. Okt–23. Jan / Do 13:00–19:00 7,5 UE / 15 x / 1–12 TN

G1948 **Yun Kong** **€ 266,25**
12. Feb–28. Mai / Mi 13:00–19:00 7,5 UE / 15 x / 1–12 TN

G1949 **Yun Kong** **€ 266,25**
13. Feb–12. Jun / Do 13:00–19:00 7,5 UE / 15 x / 1–12 TN

Klavierunterricht (Klassik, Pop und Jazz) mit wählbaren Schwerpunkten Improvisation/Songwriting/Gesangsbegleitung

Der erfahrene Klavierpädagoge und Jazzsänger Barnabas Juhasz vermittelt in seinem Klavierunterricht verschiedene Lerninhalte anhand folgender Methoden und Stile:

- Grundkenntnisse des Klavierspielens anhand von leichten bis mittelschweren klassischen Werken.
- Gehörschulung und Harmonieverständnis anhand von bekannten Stücken aus den Bereichen Pop und Jazz. Auch das Singen und sich selbst am Klavier Begleiten wird in diesem Unterricht auf Wunsch besonders gefördert.

Songwriting:

- Der Lehrer gibt gerne Feedback und Anregungen bei der Vertonung eigener Liedtexte.
- Technische Fingerfertigkeit und Improvisation durch den spielerischen Umgang mit Tonleitern, Akkorden und Motiven.

G924	**Mag. Barnabas Juhasz**	**€ 266,25**
30. Sep–27. Jan / Mo 14:00–18:00		7,5 UE / 15 x / 1–8 TN
G925	**Mag. Barnabas Juhasz**	**€ 266,25**
10. Feb–2. Jun / Mo 14:00–18:00		7,5 UE / 15 x / 1–8 TN

Darstellende Kunst

DARSTELLENDE KUNST

Zeichnen und Malen
Exaktes Sehen und Wahrnehmen, Impression, Expression, Reiseaquarelle, lustvolles Malen

Im Kurs werden Sie zu verschiedenen Themen zeichnerisch und malerisch exakt und lustvoll arbeiten lernen. Genaues Wahrnehmen ist Basis für erfolgreiches Gestalten.

Das Programm umfasst: Farbkreis, Stillleben, Kalt-Warm-Farben, partnerschaftliches Malen, freie Bildgestaltung mit Stiften, Farben.

Bitte mitbringen: Acryl- oder Aquarellmalblock A3-Format, Aquarell- oder Acrylmalfarben, Bleistift, Pinsel ca. Nr.2,4,8, Radiergummi

G1125	**Mag.ª Inge Krenn**	**€ 172,80**
2. Okt–18. Dez / Mi 19:00–20:30		18 UE / 12 x / 4–5 TN
G1125B	**Mag.ª Inge Krenn**	**€ 172,80**
12. Feb–7. Mai / Mi 19:00–20:30		18 UE / 12 x / 4–5 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

WERDEN SIE
GEMEINDEBAU-QUIZ-CHAMPION 2013!

Machen Sie mit beim beliebten Quiz! Bei vier Veranstaltungen können Sie sich einer Vielzahl kniffliger und spannender Fragen stellen. Die GewinnerInnen der Vorrunden nehmen am großen Finale am **20. November 2013** im Schutzhaus Zukunft auf der Schmelz teil!

Gemeindebau Quiz

QUIZ-TERMINE –
JEWEILS VON 18.00 BIS 20.00 UHR

17. September 2013
VHS in der Per-Albin-Hansson-Siedlung-Ost
1100 Wien, Ada-Christen-Gasse 2

24. September 2013
VHS Veranstaltungszentrum Hernals
1170 Wien, Rötzergasse 15

1. Oktober 2013
VHS Veranstaltungszentrum Donaustadt
1220 Wien, Bernoullistraße 1

8. Oktober 2013
VHS Veranstaltungszentrum Simmering
1110 Wien, Gottschalkgasse 10

wohnpartner – Gemeinsam für eine gute Nachbarschaft – eine Initiative von Wohnbaustadtrat Dr. Michael Ludwig

1. PREIS: HEURIGENABEND FÜR 30 PERSONEN

2. PREIS: GENUSS-GUTSCHEINE FÜR EIN MENÜ AM DONAUTURM

3. PREIS: KOCHKURS DER VHS

Die wohnpartner-Teams freuen sich über Ihre Anmeldung – telefonisch oder per E-Mail – bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung. Weitere Informationen auf www.wohnpartner-wien.at.

VHS DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN · wohnpartner Gemeinsam für eine gute Nachbarschaft · STADT WIEN WIENER WOHNEN · wien. unser zuhause.

Bildende Kunst

FOTOGRAFIE / FILM / VIDEO

Bildanalyse
Für ambitionierte HobbyfotografInnen

Inhalt: Was macht ein gutes Foto aus? Wodurch wirkt es? Was genau wirkt? Warum?
Wir diskutieren über Motivauswahl, Bildkomposition, Blickwinkel, Perspektive; den Umgang mit Strukturen, Linien, Formen, Licht und Farben; Originalität und Schnappschüsse. Anhand von Übungsaufgaben werden auch selbst gemachte Fotos diskutiert (bitte eigene Fotos mitnehmen).
Ziel des Kurses ist es, eigene Bildideen mit den zahlreichen Möglichkeiten der Bildgestaltung umzusetzen.

G2243	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 45,00**
7. Mär / Fr 15:00–21:00		6 UE / 1 x / 6–8 TN

Digitalkamera-Kauf – was zu beachten ist

Welche sind die ausschlaggebenden Kriterien für den Kauf einer Kamera? Sind es die Megapixel? Oder doch andere Eigenschaften – aber welche? Es werden Einsatzmöglichkeiten, Vor- und Nachteile, wie auch die Grenzen der jeweiligen Kameratypen an Hand von praktischen Beispielen besprochen. Sie bekommen Entscheidungshilfen, sodass Ihnen die Kaufentscheidung wesentlich leichter fallen wird. Zielgruppe dieses Kurses sind Personen, die sich in absehbarer Zeit eine digitale Kompakt- oder Spiegelreflexkamera kaufen oder schenken lassen wollen.

G1903	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 15,00**
14. Dez / Sa 9:00–11:00		2 UE / 1 x / 6–15 TN
G2238	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 15,00**
14. Feb / Fr 19:00–21:00		2 UE / 1 x / 6–15 TN
G2237	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 15,00**
28. Mär / Fr 17:00–19:00		2 UE / 1 x / 6–15 TN

Die Grundfunktionen meiner Kamera

Zielgruppe: BesitzerInnen von Digitalkameras (Kompakt- oder Spiegelreflexkameras), die sich mit den Grundfunktionen der eigenen Kamera vertraut machen wollen.
Bitte mitbringen: Kamera und gedrucktes Benutzerhandbuch
Inhalt: Kennenlernen der Grundfunktionen der eigenen Kamera; eigenständiges Ausprobieren der Funktionen/Möglichkeiten, Besprechung häufiger Probleme.
Anhand von praktischen Übungen können Sie die Theorie sofort umsetzen. Ziel des Kurses ist es, die Kamera situationsgerecht einzusetzen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

G1911	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 45,00**
6. Dez / Fr 15:00–21:00		6 UE / 1 x / 6–8 TN
G1910	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 45,00**
25. Jan / Sa 9:00–15:00		6 UE / 1 x / 6–8 TN
G2240	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 45,00**
29. Mär / Sa 9:00–15:00		6 UE / 1 x / 6–8 TN
G2239	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 45,00**
6. Jun / Fr 15:00–21:00		6 UE / 1 x / 6–8 TN

Mit wenigen Schritten zu besseren Fotos – über die Automatik hinaus

Zielgruppe: BesitzerInnen von Digitalkameras (Kompakt- oder Spiegelreflexkameras), die sich mit den erweiterten Möglichkeiten abseits der Vollautomatik auseinander setzen wollen.
Voraussetzung: grundlegende Kenntnis der eigenen Kamera (s. Grundfunktionen der Kamera)
Inhalt:

- besseres Kennenlernen der Funktionen der eigenen Kamera
- eigenständiges Ausprobieren und Testen der erweiterten Funktionen/Möglichkeiten
- Besprechung und Diskussion eigener Fotos und häufiger Probleme

Im Kurs lernen Sie Ihre eigene Kamera jenseits der Programmautomatik kennen, um bessere Ergebnisse zu erzielen. Im Speziellen geht es um die Einsatzmöglichkeiten und Funktionen von Motiv- und Kreativprogrammen, Blende/Verschlusszeit, ISO-Werten, Weißabgleich, Blitz und Belichtungskorrektur. Anhand von praktischen Übungen können Sie die Theorie sofort umsetzen. Zudem bekommen Sie Tipps für spezielle Aufnahmesituationen. Ziel des Kurses ist es, die erweiterten Möglichkeiten und Einsatzbereiche (samt Grenzen) der eigenen Kamera besser kennen zu lernen und einzusetzen.
Bitte mitbringen: Kamera, Handbuch und die Bereitschaft, sich auch zu Hause mit dem Benutzerhandbuch auseinander zu setzen.

G1912	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 45,00**
12. Okt / Sa 9:00–15:00		6 UE / 1 x / 6–8 TN
G1913	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 45,00**
7. Dez / Sa 9:00–15:00		6 UE / 1 x / 6–8 TN
G2241	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 45,00**
8. Mär / Sa 9:00–15:00		6 UE / 1 x / 6–8 TN
G2242	**DI Thomas Gerersdorfer**	**€ 45,00**
24. Mai / Sa 9:00–15:00		6 UE / 1 x / 6–8 TN

MALTECHNIKEN

Aquarellmalerei
für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Nach dem Kurs können Sie mit Malgrund, Pinsel und Farbe umgehen sowie die Grundtechniken des Aquarellierens (Lavieren, Lasieren) anwenden. Sie haben Grundkenntnisse in Bildkomposition und Farbenlehre. Auf dieser Basis sind Sie in der Lage, Ihre persönlichen Ideen zu entwickeln und umzusetzen.

G1126 **Mag.ª Lucia Riccelli** **€ 128,00**
31. Okt–16. Jan / Do 18:00–20:00 20 UE / 10 x / 6–13 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Ölmalerei

In diesem Kurs lernen sie die Technik der Ölmalerei vom Grundieren bis zum Schlussfirnis kennen. Nach dem Kurs verfügen Sie über Grundkenntnisse in Bildkomposition und Farbenlehre. Auf dieser Basis sind Sie in der Lage, Ihre persönlichen Ideen zu entwickeln und umzusetzen. Ölmalerei ist eine Maltechnik, bei der die Pigmente mit trocknenden Ölen vermengt werden.

G908 **Mag.ª Elisabeth Rubik-Jungmeier** **€ 192,00**
30. Sep–27. Jan / Mo 16:15–18:15 30 UE / 15 x / 6–12 TN

G909 **Mag.ª Elisabeth Rubik-Jungmeier** **€ 192,00**
30. Sep–27. Jan / Mo 18:30–20:30 30 UE / 15 x / 6–12 TN

G908B **Mag.ª Elisabeth Rubik-Jungmeier** **€ 192,00**
10. Feb–2. Jun / Mo 16:15–18:15 30 UE / 15 x / 6–12 TN

G909B **Mag.ª Elisabeth Rubik-Jungmeier** **€ 192,00**
10. Feb–2. Jun / Mo 18:30–20:30 30 UE / 15 x / 6–12 TN

Zeichnen und Malen

Nach dem Kurs kennen Sie die Merkmale und Besonderheiten verschiedener Mal- bzw. Zeichentechniken und können diese Kenntnisse praktisch umsetzen.

G907 **Mag.ª Elisabeth Rubik-Jungmeier** **€ 192,00**
2. Okt–22. Jan / Mi 18:30–20:30 30 UE / 15 x / 6–12 TN

G907B **Mag.ª Elisabeth Rubik-Jungmeier** **€ 192,00**
12. Feb–28. Mai / Mi 18:30–20:30 30 UE / 15 x / 6–12 TN

Aquarellmalerei 1
Erste Schritte der Königsdisziplin

Nach dem Kurs können Sie mit Malgrund, Pinsel und Farbe umgehen sowie die Grundtechniken des Aquarellierens (Lavieren, Lasieren) anwenden. Sie haben Grundkenntnisse in Bildkomposition und Farbenlehre. Auf dieser Basis sind Sie in der Lage, Ihre persönlichen Ideen zu entwickeln und umzusetzen.

G1933 **Mag.ª Marija Ettinger-Cecic** **€ 192,00**
1. Okt–21. Jan / Di 16:00–18:00 30 UE / 15 x / 6–12 TN

G1933B **Mag.ª Marija Ettinger-Cecic** **€ 192,00**
11. Feb–3. Jun / Di 16:00–18:00 **30 UE / 15 x / 6–12 TN**

Aquarellmalerei 2
Wege zu Formen und Farben
Nach dem Kurs können Sie mit Malgrund, Pinsel und Farbe umgehen sowie die Grundtechniken des Aquarellierens (Lavieren, Lasieren) anwenden. Sie haben Grundkenntnisse in Bildkomposition und Farbenlehre. Auf dieser Basis sind Sie in der Lage, Ihre persönlichen Ideen zu entwickeln und umzusetzen.

G946 **Mag.ª Marija Ettinger-Cecic** **€ 192,00**
1. Okt–21. Jan / Di 18:00–20:00 30 UE / 15 x / 6–12 TN

G947 **Mag.ª Marija Ettinger-Cecic** **€ 192,00**
11. Feb–3. Jun / Di 18:00–20:00 30 UE / 15 x / 6–12 TN

Ebru – schwimmende Bilder
Einführung in die traditionelle Marmorierkunst aus dem islamisch geprägten Kulturraum.Eigene Wanne, Farben, Untergrund, Pinsel und Kämme sind extra zu bezahlen.
- Geschichte/Entstehung/Verwendungszweck
- Herstellung des Trägermaterials (Untergrund)
- Farbpigment-Aufbereitung, Abstimmung mit Ochsengalle
- Farblehre - traditionelle Kamm–Muster und Blumenmotive
- Herstellung eigener Werkzeuge wie Pinsel und Kämme

G1939 **Roswitha Kottek** **€ 45,00**
9. Nov / Sa 10:00–16:00 6 UE / 1 x / 6–20 TN

ZEICHNERISCHE TECHNIKEN UND SCHRIFTEN

Mangas zeichnen
Nach dem Kurs können Sie Mangas zeichnen. Sie kennen die Grundlagen des Charakterdesigns, des Aufbaus einer Comicseite und können eine Bild-Geschichte entwickeln.
Bitte mitbringen: Lineal (20 cm), Radierer, Bleistifte (HB oder B), Spitzer, Taschentücher und Korrekturflüssigkeit.
Eventuell anfallende Materialkosten: ca. € 7,50

G926 **Ikuyo Hori** **€ 37,50**
13.–14. Dez / Fr 18:00–20:00, Sa 9:30–12:00 5 UE / 2 x / 6–12 TN

G927 **Ikuyo Hori** **€ 37,50**
25.–26. Apr / Fr 18:00–20:00, Sa 9:30–12:00 5 UE / 2 x / 6–12 TN

Zeichnen lernen kann Jede und Jeder
Zeichenkurs bis hin zum Pastell
Unter dem Motto "Zeichnen heißt sehen lernen" sollen das genaue Beobachten und die zeichnerische Umsetzung in einer kreativen Gruppenatmosphäre geübt werden.

G1904 **Mag.ª Monika Wirth-Ofner** **€ 192,00**
1. Okt–21. Jan / Di 9:00–11:00 30 UE / 15 x / 6–12 TN

G1904B **Mag.ª Monika Wirth-Ofner** **€ 192,00**
11. Feb–3. Jun / Di 9:00–11:00 30 UE / 15 x / 6–12 TN

ZEICHNEN UND MALEN MIT MODELL/AKT

Aktzeichnen

Dieser Kurs ermöglicht das Studium des menschlichen Körpers. Proportionen, Verkürzungen, Perspektiven, Licht und Schatten richtig erkennen und darstellen wird erlernt und geübt. Sie arbeiten mit verschiedenen Techniken und Materialien wie Tusche, Aquarell, Kreiden. Je nach Vorliebe können Sie eigene Materialien mitbringen oder gegen geringes Entgelt bei der Kursleiterin ausborgen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock Format mind. A3 (wenn größer, umso besser), Bleistifte 2B-8B, Buntstifte, Kohlestifte.

G1953	**Judith Grosser**	**€ 45,50**
14. Dez / Sa 10:00–15:00		5 UE / 1 x / 6–12 TN
G1918	**Judith Grosser**	**€ 119,00**
4. Okt–22. Nov / Fr 16:00–18:00		14 UE / 7 x / 6–12 TN
G1919	**Judith Grosser**	**€ 119,00**
14. Feb–28. Mär / Fr 16:00–18:00		14 UE / 7 x / 6–12 TN

ZEICHNEN UND MALEN MIT MODELL/PORTRAIT

Akt und Portrait Zeichnen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Inhalt: Erlernen der genauen zeichnerischen Darstellung des Gesichtes, Proportionen und Verkürzungen richtig darstellen, Faltenwürfe, Licht und Schatten sehen und umsetzen. Wir arbeiten sowohl nach langen Positionen als auch mit schnellen Skizzen, bis hin zur Bewegungsstudie. Es wird nach Modell gearbeitet. Verschiedenste Materialien (Kohle, Pastellkreide, Rötel) und Techniken (aquarellieren, lavieren, plakatives Arbeiten) werden erprobt.
Bitte mitbringen: Zeichenblock mind. A3 Format, Bleistifte 2B-8B, Kohlestifte, harte Unterlage.
Material kann gegen geringes Entgelt bei der Kursleiterin ausgeliehen werden.

G1954	**Judith Grosser**	**€ 45,50**
12. Okt / Sa 10:00–15:00		5 UE / 1 x / 6–12 TN
G1955	**Judith Grosser**	**€ 45,50**
23. Nov / Sa 10:00–15:00		5 UE / 1 x / 6–12 TN

Portrait- und figurales Zeichnen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Inhalt: Erlernen der genauen zeichnerischen Darstellung des Gesichtes, Proportionen und Verkürzungen richtig darstellen, Faltenwürfe, Licht und Schatten sehen und umsetzen. Wir arbeiten sowohl nach langen Positionen als auch mit schnellen Skizzen, bis hin zur Bewegungsstudie. Es wird nach Modell gearbeitet. Verschiedenste Materialien (Kohle, Pastellkreide, Rötel) und Techniken (aquarellieren, lavieren, plakatives Arbeiten) werden erprobt.
Bitte mitbringen: Zeichenblock mind. A3 Format, Bleistifte 2B-8B, Kohlestifte, harte Unterlage.
Material kann gegen geringes Entgelt bei der Kursleiterin ausgeliehen werden.

G1952	**Judith Grosser**	**€ 42,00**
9. Nov / Sa 10:00–15:00		5 UE / 1 x / 6–12 TN
G1920	**Judith Grosser**	**€ 109,20**
6. Dez–31. Jan / Fr 16:00–18:00		14 UE / 7 x / 6–12 TN
G1921	**Judith Grosser**	**€ 109,20**
11. Apr–30. Mai / Fr 16:00–18:00		14 UE / 7 x / 6–12 TN

Angewandte Kunst, Handwerk

TEXTILES GESTALTEN (Z.B. NÄHEN)

Einführung ins Stricken

Gelernt haben wir es alle einmal, aber zu lange ist es leider her. Heute lernen/wiederholen wir Anschlag, glatte und verkehrte Maschen, Zu- und Abnehmen und das Abketten, damit Sie sattelfest sind für Ihre selbst gestrickten modischen Winteraccessoires.
Bitte mitbringen: Rest dicke Wolle und passende Nadeln.

G1928	**Mag.ª Maria Leitgeb**	**€ 13,60**
6. Sep / Fr 18:00–20:00		2 UE / 1 x / 6–15 TN

Gestrickte "Christmasballs"

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken
Wir umstricken Christbaumkugeln zum Verschenken oder für den eigenen Weihnachtsschmuck.
Bitte mitbringen: Wollreste für Nadelstärke 2,5-3,0 und ein 5er-Nadelspiel in passender Stärke, Plastik- oder Styroporkugel mit 7cm Durchmesser.
Gegen einen Kostenbeitrag können Sie ausführliche Anleitungen und Plastikkugeln bei der Kursleiterin beziehen.

G1932	**Mag.ª Maria Leitgeb**	**€ 15,60**
6. Dez / Fr 18:00–20:00		2 UE / 1 x / 6–15 TN

Mütze oder Socken in "Fair Isle-Technik" stricken

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken, für Socken wird der Socken-Grundkurs empfohlen.
Die Technik des Mehrfarbenstrickens von den Fair Isle-Inseln lässt sich ganz gut an einer Mütze oder an Socken erlernen, da nur in Runden auf der rechten Seite gestrickt wird.
Bitte mitbringen: Reste von Wolle und Sockenwolle in unterschiedlichen Farben, 5er-Nadelspiel Nr. 2,5-3,0 und eine Rundstricknadel (40cm) passend zum Nadelspiel.

G1916 **Mag.ª Maria Leitgeb** **€ 31,20**
15.–22. Nov / Fr 18:00–20:00 4 UE / 2 x / 6–15 TN

Nähen mit und ohne Nähmaschine – Aufbaukurs

Nach dem Kurs können Sie verschiedene Kleidungsstücke Ihrer Wahl anfertigen sowie komplizierte Verarbeitungsdetails und Änderungen aller Art durchführen.

G905 **Anna Krapfenbauer** **€ 198,00**
2. Okt–22. Jan / Mi 16:00–18:00 30 UE / 15 x / 6–12 TN

G904 **Anna Krapfenbauer** **€ 198,00**
2. Okt–22. Jan / Mi 18:00–20:00 30 UE / 15 x / 6–12 TN

G905B **Anna Krapfenbauer** **€ 198,00**
12. Feb–28. Mai / Mi 16:00–18:00 30 UE / 15 x / 6–12 TN

G904B **Anna Krapfenbauer** **€ 198,00**
12. Feb–28. Mai / Mi 18:00–20:00 30 UE / 15 x / 6–12 TN

Hauptschule Pfeilgasse / 8., Pfeilgasse 42B

G906 **Anna Krapfenbauer** **€ 198,00**
3. Okt–23. Jan / Do 10:00–12:00 30 UE / 15 x / 6–12 TN

G906B **Anna Krapfenbauer** **€ 198,00**
13. Feb–12. Jun / Do 10:00–12:00 30 UE / 15 x / 6–12 TN

VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

Patchwork und Quilten

für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene

Patchwork heißt, Stoffstücke in geometrischen Formen (Dreiecke, Quadrate, Streifen, etc.) zusammennähen. Die wichtigsten Techniken werden im Kurs vorgestellt. Der traditionellen Idee entsprechend, Stoffreste zu textilen Kunstwerken zu verarbeiten, lade ich Sie ein, zur ersten Stunde alte und/oder neue Stoffreste (am besten aus Baumwolle) mitzubringen. Schwerpunkt im Herbstsemester sind weihnachtliche Geschenkideen.
Vorkenntnisse: Umgang mit der Nähmaschine – keine
Bitte mitbringen: Stoffreste, Nähseide, Nadel, Schere, Lineal, Bleistift

G1077 **Viktoria Kaspar** **€ 132,00**
2. Okt–4. Dez / Mi 9:00–11:00 20 UE / 10 x / 6–8 TN

G1078 **Viktoria Kaspar** **€ 132,00**
2. Okt–4. Dez / Mi 17:30–19:30 20 UE / 10 x / 6–8 TN

G1077B **Viktoria Kaspar** **€ 132,00**
12. Feb–23. Apr / Mi 9:00–11:00 20 UE / 10 x / 6–8 TN

G1078B **Viktoria Kaspar** **€ 132,00**
12. Feb–23. Apr / Mi 17:30–19:30 20 UE / 10 x / 6–8 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Socken stricken – Grundkurs

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken
An den drei Kursabenden erarbeiten Sie sich die Technik – beginnend beim Schaft über die Ferse mit dem dreiteiligen Käppchen und die Spitze. Mit etwas Fleiß geht jede/r mit einem fertigen Paar Socken in passender Größe nach Hause!
Bitte mitbringen: 100g helle Sockenwolle und passendes Socken-Nadelspiel (5-teilig). Gegen einen Kopierkostenbeitrag wird eine ausführliche Größentabelle + Strickanleitung zur Verfügung gestellt.

G1930 **Mag.ª Maria Leitgeb** **€ 39,60**
13. Sep–4. Okt / Fr 18:00–20:00 6 UE / 3 x / 6–15 TN

Tücher/Schals/Socken mit "Lace"-Technik stricken

Voraussetzung: leicht fortgeschrittene Strickkenntnisse
Tücher, Schals und Socken mit feiner Lochmustertechnik bringen den Winter so richtig zum Leuchten!
Bitte mitbringen: Lace- oder Sockenwolle (ges. ca. 1200 Laufmeter) für Tücher und Schals und eine Rundstricknadel (120cm) bzw. 100g Sockenwolle 4fach und ein 5er-Nadelspiel Nr. 2,5. Gegen einen Kopierkostenbeitrag gibt es ausführliche Anleitungen.

G1931 **Mag.ª Maria Leitgeb** **€ 39,60**
11.–25. Okt / Fr 18:00–20:00 6 UE / 3 x / 6–15 TN

Mariahilfer Frauenwochen 2013 Eintritt frei!

Gratis Kinderbetreuung.

Anmeldung unter Tel. 01-4000/06110 bis spätestens 14 Tage vor der Veranstaltung.
Workshops sind Frauen/Mädchen vorbehalten.

Keramikworkshop

Wiener Frauenwochen 2013

Sie lernen durch verschiedene Aufbautechniken Gefäße und Skulpturen aus Ton zu formen.Weiters haben Sie die Möglichkeit, das Drehen auf der Töpferscheibe zu erlernen. Die Werkstücke werden glasiert oder geritzt und gebrannt.
Preis exkl. Materialkosten.

G1914 **Helga Schörg** **kostenlos**
8. Nov / Fr 15:30–19:30 4 UE / 1 x / 6–12 TN

Fortsetzung von G1914:

G1915 **Helga Schörg** **kostenlos**
29. Nov / Fr 15:30–19:30 4 UE / 1 x / 6–12 TN

TÖPFEREI/ANGEWANDTE KERAMIK

Formen und Gestalten mit Ton

Sie lernen durch verschiedene Aufbautechniken Gefäße und Skulpturen aus Ton zu formen. Weiters haben Sie die Möglichkeit, das Drehen auf der Töpferscheibe zu erlernen. Die Werkstücke werden glasiert oder geritzt und gebrannt.
Preis exkl. Material.

G918 **Helga Schörg** **€ 198,00**
3. Okt–23. Jan / Do 18:30–20:30 30 UE / 15 x / 6–12 TN

G918B **Helga Schörg** **€ 198,00**
13. Feb–12. Jun / Do 18:30–20:30 30 UE / 15 x / 6–12 TN

Geheimnisvolle Tiere und Figuren aus Ton
Für Kinder und Eltern
Wir erfinden und formen Tiere und Figuren aus geheimnisvollen Welten und erzählen Geschichten mit Ton. Dabei wird der Umgang mit dem Material erlernt. Eine phantasievolle Reise die wir in Ton gestalten und der wir Farbe verleihen.
Preis exkl. Material.

G920	**Helga Schörg**	**€ 49,50**
3. Okt–31. Okt / Do 14:30–16:00		7,5 UE / 5 x / 6–12 TN
G921	**Helga Schörg**	**€ 49,50**
14. Nov–12. Dez / Do 14:30–16:00		7,5 UE / 5 x / 6–12 TN
G920B	**Helga Schörg**	**€ 49,50**
13. Feb–13. Mär / Do 14:30–16:00		7,5 UE / 5 x / 6–12 TN
G923	**Helga Schörg**	**€ 49,50**
8. Mai–12. Jun / Do 14:30–16:00		7,5 UE / 5 x / 6–12 TN

Kreative Keramik
Aus Ton spielerisch eine Form schaffen. Es werden Aufbautechniken für Gefäße und Objekte gezeigt und Sie entdecken, wie durch Veränderung eine Vielfalt entstehen kann. Form und Farbe geben dem Werkstück Charakter.
Preis exkl. Materialkosten.

G919	**Helga Schörg**	**€ 198,00**
3. Okt–23. Jan / Do 16:30–18:30		30 UE / 15 x / 6–12 TN
G919B	**Helga Schörg**	**€ 198,00**
13. Feb–12. Jun / Do 16:30–18:30		30 UE / 15 x / 6–12 TN

WERKEN MIT VERSCHIEDENEN MATERIALIEN

Origami – japanische Papierfaltkunst
Alles Schachteln
Gestalten Sie verschiedene Schachteln aus einem Stück Papier und aus dem modularen Origami. Origami ist die traditionelle japanische Kunst des Papierfaltens. Aus einem einfachen Stück Papier können erstaunlich viele Formen kreiert werden. In diesem Kurs werden Grundtechniken und -formen Schritt für Schritt erklärt. Die erlernten Grundlagen eröffnen eine Welt voller Überraschungen und bereiten nicht nur Spaß, sondern fördern Geduld, Aufmerksamkeit und Konzentration. Origami ist so einfach für Groß und Klein!
Bitte mitbringen: Schere und Klebstoff
Kinder unter 11 Jahren mit Begleitperson (gratis)
Materialkosten: ca. € 4,-

G900	**Noriko Mafune-Bachinger**	**€ 31,20**
12. Okt / Sa 10:00–14:00		4 UE / 1 x / 6–15 TN

Valentinstag – Glückwunschkarte
Origami ist die traditionelle japanische Kunst des Papierfaltens. Aus einem einfachen Stück Papier können erstaunlich viele Formen kreiert werden. In diesem Kurs werden Grundtechniken und -formen Schritt für Schritt erklärt. Die erlernten Grundlagen eröffnen eine Welt voller Überraschungen und bereiten nicht nur Spaß, sondern fördern Geduld, Aufmerksamkeit und Konzentration. Origami ist so einfach für Groß und Klein!
Bitte mitbringen: Schere und Klebstoff
Kinder unter 11 Jahren mit Begleitperson (gratis).
Materialkosten: ca. € 4,-

G902	**Noriko Bachinger**	**€ 31,20**
25. Jan / Sa 10:00–14:00		4 UE / 1 x / 6–15 TN

Alles Blumen

G903	**Noriko Bachinger**	**€ 31,20**
10. Mai / Sa 10:00–14:00		4 UE / 1 x / 6–15 TN

Intensiv-Mosaikkurs
Grundkurs
Werkzeugkunde, Materialkunde, Klebe- und Verfugungstechniken, Lege- und Mosaiktechniken. Ein Werkstück von 20 x 40 cm wird nach eigenen Vorstellungen von Ihnen angefertigt und kann zu Hause präsentiert werden. Freuen Sie sich über Ihr erstes selbst gestaltetes Mosaik!
Kursgebühr: inkl. Tee oder Kaffee.
Materialkosten: je nach Aufwand extra berechnet – ca. € 15,-

G928	**Johann Schuster**	**€ 148,00**
5.–6. Okt / Sa 9:30–17:00, So 9:30–13:00		11 UE / 2 x / 1–4 TN
G929	**Johann Schuster**	**€ 148,00**
9.–10. Nov / Sa 9:30–17:00, So 9:30–13:00		11 UE / 2 x / 1–4 TN
G930	**Johann Schuster**	**€ 148,00**
30. Nov–1. Dez / Sa 9:30–17:00, So 9:30–13:00		11 UE / 2 x / 1–4 TN
G931	**Johann Schuster**	**€ 148,00**
18.–19. Jan / Sa 9:30–17:00, So 9:30–13:00		11 UE / 2 x / 1–4 TN
G936	**Johann Schuster**	**€ 148,00**
15.–16. Feb / Sa 9:30–17:00, So 9:30–13:00		11 UE / 2 x / 1–4 TN
G937	**Johann Schuster**	**€ 148,00**
15.–16. Mär / Sa 9:30–17:00, So 9:30–13:00		11 UE / 2 x / 1–4 TN
G938	**Johann Schuster**	**€ 148,00**
5.–6. Apr / Sa 9:30–17:00, So 9:30–13:00		11 UE / 2 x / 1–4 TN
G939	**Johann Schuster**	**€ 148,00**
10.–11. Mai / Sa 9:30–17:00, So 9:30–13:00		11 UE / 2 x / 1–4 TN
G940	**Johann Schuster**	**€ 148,00**
14.–15. Jun / Sa 9:30–17:00, So 9:30–13:00		11 UE / 2 x / 1–4 TN
Atelier mosaikart.at / 6., Stumpergasse 59		

Glasschneiden
Mosaikglas & Tiffanyglas richtig schneiden und legen
Der richtige Umgang mit Glasschneider, Brechzange, ZagZag-Zange, Streifenschneider, Glasschleifmaschine und Glassäge Taurus III wird geübt und perfektioniert. Sollbruchstellen beim Schneiden von Glas (z.B. bei Wellen oder Kurven) werden erörtert. Lege- und Gestaltungsvarianten ergänzen Ihre Kreativität.
Kursbeitrag: inkl. Übungsmaterial, Kaffee oder Tee.

G932	**Johann Schuster**	**€ 100,00**
19. Okt / Sa 10:00–15:00		5 UE / 1 x / 1–4 TN
G933	**Johann Schuster**	**€ 100,00**
23. Nov / Sa 10:00–15:00		5 UE / 1 x / 1–4 TN
G934	**Johann Schuster**	**€ 100,00**
7. Dez / Sa 10:00–15:00		5 UE / 1 x / 1–4 TN
G935	**Johann Schuster**	**€ 100,00**
11. Jan / Sa 10:00–15:00		5 UE / 1 x / 1–4 TN
G941	**Johann Schuster**	**€ 100,00**
22. Feb / Sa 10:00–15:00		5 UE / 1 x / 1–4 TN
G942	**Johann Schuster**	**€ 100,00**
29. Mär / Sa 10:00–15:00		5 UE / 1 x / 1–4 TN
G943	**Johann Schuster**	**€ 100,00**
26. Apr / Sa 10:00–15:00		5 UE / 1 x / 1–4 TN
G944	**Johann Schuster**	**€ 100,00**
24. Mai / Sa 10:00–15:00		5 UE / 1 x / 1–4 TN
Atelier mosaikart.at / 6., Stumpergasse 59		

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

Körperwahrnehmung als Basis für gesunde Bewegung

Für jede Form von Training und Bewegung ist es wichtig, den eigenen Körper und seine Funktionen wahrzunehmen und zu spüren. Diese grundlegende Fähigkeit ist die Voraussetzung dafür, Bewegungen/Übungen wirkungsvoll ausführen zu können. Sie ist auch die Basis dafür, ein gesundes Gleichgewicht zwischen den vier Bewegungskriterien Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit herzustellen.
Die Effekte eines optimal dosierten Trainings sind ein positives Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Bewegungssicherheit und in weiterer Folge eine Steigerung der persönlichen Lebensqualität.

Das Prinzip der 4 Säulen

Jede Bewegung basiert auf den vier Kriterien Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. In den diversen Bewegungskursen werden sie je nach Kursschwerpunkt mit unterschiedlicher Gewichtung trainiert. Zur Orientierung finden Sie hier einige Erläuterungen zu den genannten Kriterien.

KRAFT

Gezielter Muskelaufbau stärkt den Körper, trainierte Muskeln erhöhen die Freude an jeder sportlichen Betätigung.
Kraft wird mit Unterstützung der eigenen Körpermasse trainiert oder mit Hilfe von Zusatzgeräten (z.B. Hanteln, Therabänder).

Gesundheitliche Auswirkungen:
- beste Vorbeugung gegen Osteoporose
- Entlastung der Wirbelsäule und der Gelenke
- Muskelaufbau und Körperstraffung
- mehr Kraft bei alltäglichen Tätigkeiten

AUSDAUER

Mit Ausdauer können wir einer körperlich und psychisch ermüdenden Belastung länger standhalten und uns danach rascher erholen, was zu einer nachhaltigen Verbesserung des Wohlbefindens im Alltag führt.
Ausdauer wird durch oftmaliges Wiederholen von Übungselementen trainiert, z.B. am Platz marschieren, springen (eventuell mit Seilen), laufen, schnelles Auf und Ab am Stepp usw.

Gesundheitliche Auswirkungen:
- Herz- Kreislaufsystem und Atmung funktionieren besser
- bessere Durchblutung der Muskulatur
- Blutfettwerte werden günstig beeinflusst (Risiko der Gefäßverkalkung sinkt)
- erhöhter Blutdruck kann gesenkt werden
- Kreislaufbeschwerden werden gebessert
- Reduktion von Übergewicht
- Immunsystem wird gestärkt
- Erhöhung der Stresstoleranz durch Einfluss auf das vegetative Nervensystem

KOORDINATION

Sie ist sowohl im Berufsleben als auch in der Freizeit und bei allen Tätigkeiten des täglichen Lebens eine wichtige Basis. Für einen gezielten Bewegungsablauf ist das Zusammenspiel zwischen den verschiedenen Muskeln und Nerven notwendig. Je geübter eine Person ist, desto länger bleibt die Koordination erhalten.
Koordination wird trainiert durch sich wiederholende Übungen, die sich von automatisierten Bewegungsabläufen unterscheiden, Choreographie (Schrittkombinationen zu Musik), gegengleiche Bewegungen, Einsatz von Spielen u.a.

Gesundheitliche Auswirkungen:
- gute Koordination
- trainiert und verbindet Gehirnhälften
- verbessert die Reaktions-, Orientierungs-, und Gleichgewichtsfähigkeit
- vermindert die Sturz- bzw. Unfallgefahr
- erhöht und bewahrt die Selbstständigkeit im Alter

BEWEGLICHKEIT

Unsere Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke bestimmen, wie beweglich wir sind. Beweglichkeit lässt sich bis ins hohe Alter erhalten und auch verbessern. Beweglichkeit wird mittels Mobilisations- und Dehnungsübungen für Wirbelsäule und Gelenke trainiert.

Gesundheitliche Auswirkungen:
- bessere Durchblutung der gesamten Muskulatur
- verminderte Sturz- bzw. Unfallgefahr
- Steigerung des Wohlbefindens

Kursauswahl und Beratung

Die richtige Kurswahl entscheidet über Ihre persönliche Zufriedenheit im Kurs und über die Erreichung Ihrer Lernziele. Nützen Sie daher die Möglichkeiten zur Information und Beratung (KundInnenservice, Programm-Management).
Bei Bewegungskursen empfehlen wir generell vor Kursbeginn eine Rücksprache mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin.

Allgemeiner Stundenaufbau

Jede Stunde beginnt mit einem spezifischen Aufwärmen, um den Körper auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten. Je nach Schwerpunktthema des Kurses variiert das Aufwärmen in Länge und Inhalt. Dann beginnt das eigentliche Training, dessen Inhalt und Ziel der jeweiligen Kursbeschreibung zu entnehmen ist. Anschließend folgt eine kurze Erholungsphase mit Entspannungs- oder anderen Übungen, um die Trainingseinheit abzuschließen.

VHS summercard
1 Karte – über 400 Kurse – 60 Euro

Erhältlich an jeder VHS

Sprachen, Kunst, Gesundheit und vieles mehr
– ausgewählte Kurse und Workshops
von Juni bis September

I = gering, IIII = intensiv	Kraft	Ausdauer	Koordination	Beweglichkeit
Ballett	II	II	II	II
Bauch-Bein-Po	IIII	III	III	III
Bodywork-Stretch	I	I	II	II
BOKWA	III	III	IIII	IIII
Gesunder Rücken	II	I	I	II
Ismakogie	II	IIII	IIII	IIII
Konditionstraining	III	IIII	III	II
Musikgymnastik	II	II	I	III
Musikgymnastik light	I	I	I	II
Nordic Walking	III	III	III	II
Orientalischer Tanz	I	II	IIII	III
Osteoporose-Prävention	III	II	II	I
Pilates	III	III	IIII	IIII
Selbstverteidigung für Frauen 60+	I	I	IIII	IIII
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 14 Jahre	I	I	IIII	IIII
Selbstverteidigung für Männer	I	I	IIII	IIII
Tai Chi Gung	I	II	IIII	III
Tao Qi Gong	II	II	IIII	IIII
Türkische Volkstänze	I	III	II	II
Wirbelsäulengymnastik	II	I	I	II
Yoga	III	III	IIII	IIII
Zumba	III	IIII	IIII	IIII
Tai Ji	I	II	IIII	III
Tao Qi Gong	II	II	IIII	IIII
Türkische Volkstänze	I	III	II	II
Wirbelsäulengymnastik	II	I	I	II
Yoga	III	III	IIII	IIII
Zumba®	III	IIII	IIII	IIII

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

Gesundheitsbildung

AUGENTRAINING

Sehtraining für Computer – BenutzerInnen

Im Kurs wird die Arbeit mit den Augen durch kinesiologische Techniken ergänzt. Es werden Übungen zur Augenentspannung und Sehkraftstärkung vorgestellt. Mit Hilfe kinesiologischer Übungen werden körpereigene Energien in Fluss gebracht, die sowohl eine positive Wirkung auf die Sehkraft als auch auf Ihr Allgemeinbefinden haben. Die vorgestellten Übungen helfen Sehproblemen (z.B. Altersweitsichtigkeit, Kurz- und Weitsichtigkeit, Belastungen durch Bildschirmarbeit, Astigmatismus, trockene Augen) entgegenzuwirken und die Sehqualität zu erhöhen.

G034 **Elisabeth Wimmer** **€ 78,00**
13.–27. Sep / Fr 17:00–21:00, Fr 17:00–20:00, Fr 17:00–20:00
10 UE / 3 x / 6–20 TN

G035 **Elisabeth Wimmer** **€ 78,00**
28. Mär–11. Apr / Fr 17:00–21:00, Fr 17:00–20:00, Fr 17:00–20:00
10 UE / 3 x / 6–20 TN

Entspannung

AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training

Nach dem Kurs können Sie mit Autogenem Training Stress abbauen, sich körperlich und mental entspannen sowie das Vertrauen in die eigenen geistigen und körperlichen Fähigkeiten steigern und festigen. Sie sind daher in der Lage, stressbedingten gesundheitlichen Störungen vorzubeugen.

G804 **Mag.ª Gabriele Falkensteiner** **€ 89,60**
30. Sep–11. Nov / Mo 18:00–19:00 7 UE / 7 x / 6–12 TN

G811 **Mag.ª Gabriele Falkensteiner** **€ 89,60**
12. Okt / Sa 9:00–16:00 7 UE / 1 x / 6–12 TN

G805 **Mag.ª Gabriele Falkensteiner** **€ 89,60**
25. Nov–27. Jan / Mo 18:00–19:00 7 UE / 7 x / 6–12 TN

G806 **Mag.ª Gabriele Falkensteiner** **€ 89,60**
14. Dez / Sa 9:00–16:00 7 UE / 1 x / 6–12 TN

G809 **Mag.ª Gabriele Falkensteiner** **€ 89,60**
10. Feb–24. Mär / Mo 18:00–19:00 7 UE / 7 x / 6–12 TN

G807 **Mag.ª Gabriele Falkensteiner** **€ 89,60**
8. Mär / Sa 9:00–16:00 7 UE / 1 x / 6–12 TN

G810 **Mag.ª Gabriele Falkensteiner** **€ 89,60**
7. Apr–2. Jun / Mo 18:00–19:00 7 UE / 7 x / 6–12 TN

G808 **Mag.ª Gabriele Falkensteiner** **€ 89,60**
14. Jun / Sa 9:00–16:00 7 UE / 1 x / 6–12 TN

Meditation und Autogenes Training

Durch einfache Techniken zur Entspannung
Die Techniken haben zum Ziel, innere Ruhe und Klarheit zu erlangen und lassen sich auf sehr angenehme Weise miteinander verbinden.

G879 **Mag.ª Elisabeth Huber** **€ 49,60**
5. Sep–26. Sep / Do 17:30–18:30 4 UE / 4 x / 6–12 TN

G877 **Mag.ª Elisabeth Huber** **€ 192,00**
3. Okt–23. Jan / Do 17:30–18:30 15 UE / 15 x / 6–12 TN

G877B **Mag.ª Elisabeth Huber** **€ 192,00**
13. Feb–12. Jun / Do 17:30–18:30 15 UE / 15 x / 6–12 TN

ENTSPANNUNG (INKL. ATEMÜBUNGEN)

Bewegen und Entspannen

Nach dem Kurs kennen Sie verschiedene Basistechniken zur Verringerung körperlicher und geistiger Anspannung sowie zur Stärkung der Konzentrationsfähigkeit, darunter Elemente des Autogenen Trainings, progressive Muskelentspannung, Qi Gong und Fußreflexzonenmassage. Sie sind in der Lage, die für Sie passenden Techniken bei Bedarf anzuwenden.

für EinsteigerInnen

G888 **Mag.ª Elfriede Rechberger** **€ 130,50**
3. Okt–23. Jan / Do 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G888B **Mag.ª Elfriede Rechberger** **€ 130,50**
13. Feb–12. Jun / Do 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Ganzheitliches Entspannungstraining für Körper und Geist

für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

Mithilfe beruhigender und aktivierender Methoden zur geistigen und körperlichen Selbstregulation – von Qi Gong, Yoga über Atementspannung, Meditation, Fantasiereisen, Body Scan, Progressiver Muskelentspannung und Akupressur – lernen Sie die (Alarm-)Signale Ihres Körpers zu erkennen, akutem Di-Stress vorzubeugen und seine Folgeerscheinungen (Unruhe, Müdigkeit, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Atemnot) nach und nach besser abzubauen.

G859	**Karola Riedl**	**€ 130,50**
1. Okt–21. Jan / Di 10:30–12:00		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G859B	**Karola Riedl**	**€ 130,50**
11. Feb–3. Jun / Di 10:30–12:00		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Mit den Fünf Elementen durch das Jahr

Die Fünf Elemente Lehre ist ein wichtiger Teil der TCM (traditionellen chinesischen Medizin) und hat einen großen Einfluss auf unseren Gesamtorganismus. Jedem Element sind Meridiane (Energiebahnen, die den Körper mit Energie versorgen), Jahreszeiten, Farben, Emotionen, Ernährung, Krankheisbilder zugeordnet. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie den Kreislauf der Elemente gut für sich nützen können um frisch, fit und gesund durch das Jahr zu gehen.

Themen:

- Holz/Frühling: „Wie werde ich Architekt und Baumeister?“
- Feuer/Sommer: „Wie bringe ich Freude und Liebe in mein Leben?“
- Erde/Spätsommer: „Wie lerne ich mein Leben zu genießen?“
- Metall/Herbst: „Wie lebe ich meinen Rhythmus?“
- Wasser/Wind: „Wie gestalte ich meine Beziehung harmonisch?“

G016	**Evelyn Jamnig**	**€ 72,10**
8. Mär / Sa 10:00–17:00		7 UE / 1 x / 6–15 TN

Quellen innerer Kraft – Ressourcenorientierung und Energieaufbau

Ziele:

- Aufspüren und Lösen von Spannungszuständen – Loslassen – Stressabbau
- Bewusstes Wahrnehmen und Verbessern der Körperhaltung
- Anregen und Ausgleichen des Energieflusses im Körper
- Aktivieren der eigenen Lebenskraft – Auftanken
- Aufspüren, Aufbauen und Nutzen eigener Stärken, Fähigkeiten, positiver Überzeugungen
- Verankern von positiven Gefühlen
- Zielfindung
- Fördern von Gelassenheit Innerer Balance, Konzentration, Motivation, Lernfähigkeit

Inhalte:

- Körper-und Entspannungsübungen aus der Polaritätsmethode nach Dr. R. Stone
- Ressourcen-/Zielarbeit für den (Berufs)Alltag
- Visualisierungsübungen

G844	**Mag.ª Ursula Merzo**	**€ 48,60**
9. Nov / Sa 10:00–16:00		6 UE / 1 x / 6–9 TN
G845	**Mag.ª Ursula Merzo**	**€ 48,60**
15. Mär / Sa 10:00–16:00		6 UE / 1 x / 6–9 TN

QI GONG

Qi Gong

Nach dem Kurs verfügen Sie mit Qi Gong über eine bewährte Methode zur Entspannung und zur Stärkung Ihrer Gesundheit. Sie können mit sanften, ausgleichenden Bewegungen in Verbindung mit bewusster Atmung Ihre Muskeln stärken, Ihre Gelenke lockern, Ihre Körperhaltung verbessern und Ihre Konzentration stärken.

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Bewegungs- und Entspannungstechnik mit langsamen, harmonischen Bewegungsabläufen. Die einzelnen Bewegungen werden zu einem Übungsablauf zusammengefügt, der beruhigend, ausgleichend und harmonisierend wirkt.

G733	**Rong Zhou**	**€ 33,00**
4. Sep–25. Sep / Mi 9:30–11:00		6 UE / 4 x / 6–12 TN
G734	**Rong Zhou**	**€ 33,00**
6. Sep–27. Sep / Fr 16:30–18:00		6 UE / 4 x / 6–12 TN
G732	**Rong Zhou**	**€ 130,50**
4. Okt–31. Jan / Fr 16:30–18:00		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
G732B	**Rong Zhou**	**€ 130,50**
14. Feb–30. Mai / Fr 16:30–18:00		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

für Fortgeschrittene

G1709	**Brigitte Binder**	**€ 87,00**
1. Okt–3. Dez / Di 10:30–12:00		15 UE / 10 x / 6–12 TN
G1709B	**Brigitte Binder**	**€ 87,00**
11. Feb–22. Apr / Di 10:30–12:00		15 UE / 10 x / 6–12 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

G731	**Rong Zhou**	**€ 130,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 9:30–11:00		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
G731B	**Rong Zhou**	**€ 130,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 9:30–11:00		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Königseggasse 10

18 Übungen in Harmonie

G880	**Mag.ª Elisabeth Huber**	**€ 33,00**
5. Sep–26. Sep / Do 16:00–17:30		6 UE / 4 x / 6–12 TN
G878	**Mag.ª Elisabeth Huber**	**€ 130,50**
3. Okt–23. Jan / Do 16:00–17:30		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
G878B	**Mag.ª Elisabeth Huber**	**€ 130,50**
13. Feb–12. Jun / Do 16:00–17:30		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

G1732	**Mag. Ishwara Hadinoto**	**€ 39,60**
4. Sep–25. Sep / Mi 16:30–18:00		6 UE / 4 x / 6–12 TN
G1730	**Mag. Ishwara Hadinoto**	**€ 130,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 16:30–18:00		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
G1730B	**Mag. Ishwara Hadinoto**	**€ 130,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 16:30–18:00		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

TAIJI

Taiji Quan 24 Bewegungen
für AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen

Die aus 24 Bewegungsbildern bestehende kurze Yang-Form bildet die Grundlage für diesen Kurs. Der langsame, fließende Bewegungsablauf wirkt harmonisierend und belebend auf Körper und Geist und fördert die Konzentrationsfähigkeit.

G895	**Mag. Klaus Pitter**	**€ 87,00**
3. Okt–23. Jan / Do 20:00–21:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN
G895B	**Mag. Klaus Pitter**	**€ 87,00**
13. Feb–12. Jun / Do 20:00–21:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN

Taiji
für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Taiji ist eine Kampfkunst, die dem Prinzip von Yin und Yang folgt. Keiner der beiden Pole kann ohne den anderen existieren, beide zusammen erschaffen alle Dinge. Wer in der Lage ist, den Wechsel von Yin und Yang zu erkennen, ist in Harmonie mit Natur und Universum. Der Schwerpunkt in den Kursen liegt darin, zunächst die äußere Form zu erlernen, sich dann die dahinter liegenden Bewegungsabläufe bewusst zu machen und schließlich die Bewegungen mit dem Geist zu steuern.

G1733	**Mag. Ishwara Hadinoto**	**€ 39,60**
4. Sep–25. Sep / Mi 18:00–19:30		6 UE / 4 x / 6–12 TN
G1731	**Mag. Ishwara Hadinoto**	**€ 130,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–12 TN	
G1731B	**Mag. Ishwara Hadinoto**	**€ 130,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–12 TN	

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Taiji Quan
88 Bewegungen und Schwertform

Der wesentlich längere Bewegungsablauf der "Langen Form" steigert den meditativen Aspekt und fordert völlige Wachsamkeit. Für alle, die die "Lange Form" (88 Bewegungen) bereits erlernt haben. Weiters vertiefen wir die 32 Bewegungen der Schwertform.

G894	**Mag. Klaus Pitter**	**€ 130,50**
3. Okt–23. Jan / Do 9:00–10:30		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G894B	**Mag. Klaus Pitter**	**€ 130,50**
13. Feb–12. Jun / Do 9:00–10:30		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Taiji Quan 24 und 48 Bewegungen

Für alle, die sich bereits mit den 24 Bewegungen beschäftigt haben. Die längere Form der 48 Bewegungen steigert den meditativen Aspekt und fordert Konzentration und Wachsamkeit.

G896	**Mag. Klaus Pitter**	**€ 90,48**
30. Sep–13. Jan / Mo 20:00–21:00		15,6 UE / 13 x / 7–15 TN
G896B	**Mag. Klaus Pitter**	**€ 90,48**
10. Feb–19. Mai / Mo 20:00–21:00		15,6 UE / 13 x / 7–15 TN

VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

YOGA

Hatha Yoga

Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, Ihren Organismus mit sanften Körperübungen zu kräftigen und mittels Entspannungs- und Konzentrationsübungen Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Sie können Ihre Muskeln dehnen und stärken, Verspannungen beseitigen, Fehlhaltungen korrigieren, Ihre Gelenke beweglicher und geschmeidiger machen sowie Ihre Atmung bewusst lenken.

G701	**Linda Samaraweerovà**	**€ 130,50**
4. Okt–31. Jan / Fr 16:30–18:00		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
G701B	**Linda Samaraweerovà**	**€ 130,50**
14. Feb–30. Mai / Fr 16:30–18:00		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

Mit Yoga entspannt die Woche beginnen

G833	**Ulrike Prügger**	**€ 104,40**
7. Okt–13. Jan / Mo 9:00–10:30		18 UE / 12 x / 6–15 TN
G833B	**Ulrike Prügger**	**€ 104,40**
3. Mär–2. Jun / Mo 9:00–10:30		18 UE / 12 x / 6–15 TN

Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Königseggasse 10

Yoga zum Kennenlernen

Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, Ihren Organismus mit sanften Körperübungen zu kräftigen und mittels Entspannungs- und Konzentrationsübungen Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Sie können Ihre Muskeln dehnen und stärken, Verspannungen beseitigen, Fehlhaltungen korrigieren, Ihre Gelenke beweglicher und geschmeidiger machen sowie Ihre Atmung bewusst lenken.

G887	**Marianne Bauer**	**€ 17,40**
20. Sep / Fr 9:30–12:30		3 UE / 1 x / 6–15 TN

Hatha Yoga

Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, Ihren Organismus mit sanften Körperübungen zu kräftigen und mittels Entspannungs- und Konzentrationsübungen Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Sie können Ihre Muskeln dehnen und stärken, Verspannungen beseitigen, Fehlhaltungen korrigieren, Ihre Gelenke beweglicher und geschmeidiger machen sowie Ihre Atmung bewusst lenken.

G874	**Mag.ª Brigitte Rieger**	**€ 130,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 17:00–18:30		22,5 UE / 15 x / 6–14 TN
G875	**Mag.ª Brigitte Rieger**	**€ 130,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 18:30–20:00		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G876	**Mag.ª Brigitte Rieger**	**€ 130,50**
2. Okt–8. Jan / Mi 20:00–21:30		22,5 UE / 15 x / 6–14 TN
G874B	**Mag.ª Brigitte Rieger**	**€ 130,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 17:00–18:30		22,5 UE / 15 x / 6–14 TN
G875B	**Mag.ª Brigitte Rieger**	**€ 130,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 18:30–20:00		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G876B	**Mag.ª Brigitte Rieger**	**€ 130,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 20:00–21:30		22,5 UE / 15 x / 6–14 TN

Hatha Yoga

Der Fokus dieser Stunde liegt auf einem besseren Zusammenspiel der diversen Systeme und Funktionen in unserem Organismus, um so eine möglichst hohe physische und geistige Leistung zu erzielen. Das Motto dabei ist allerdings: "weniger ist mehr" – bei Yoga haben oft scheinbar einfache Übungen sehr komplexe und effektive Auswirkungen. Um das zu verstehen, muss man sich zuerst der gewohnten Denk- und Bewegungsmuster bewusst werden, um diese anschließend zu erweitern oder zu verändern. Wir gehen von unserem individuellen, realen Körper aus und versuchen unsere Projektionen und Ansprüche beiseite zu lassen, da nur dann eine Weiterentwicklung der körperlichen und geistigen Leistung und Fitness möglich ist. Pranayamas, Asanas und Kryas sind die drei wichtigsten Techniken, mit denen im Kurs gearbeitet wird.

Bitte mitnehmen: Decke und bequeme Kleidung, Socken.

G1743	**Linda Samaraweerovà**	**€ 130,50**
4. Okt–31. Jan / Fr 9:00–10:30	22,5 UE / 15 x / 6–12 TN	
G1744	**Linda Samaraweerovà**	**€ 130,50**
4. Okt–31. Jan / Fr 10:30–12:00	22,5 UE / 15 x / 6–12 TN	
G1743B	**Linda Samaraweerovà**	**€ 130,50**
14. Feb–30. Mai / Fr 9:00–10:30	22,5 UE / 15 x / 6–12 TN	
G1744B	**Linda Samaraweerovà**	**€ 130,50**
14. Feb–30. Mai / Fr 10:30–12:00	22,5 UE / 15 x / 6–12 TN	
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Sanfter Hatha Yoga 60+

plus 60

Kräftigen Sie Ihre Muskeln durch Dehnungsübungen, beseitigen Sie Verspannungen durch den Ausgleich zwischen Belastung und Entlastung. Lindern Sie Schmerzen durch Lenkung des Atemflusses. Erhalten Sie mehr Ausdauer, Beweglichkeit und Stärkung Ihres Rückens. Die Gesundung wird gefördert durch etwas leichtere Übungen für zu Hause.

Bitte mitnehmen: Decke, Kissen und bequeme Kleidung, Socken.

G1754	**Mag.ª Maria Seitz**	**€ 19,20**
11.–18. Sep / Mi 17:00–18:30	3 UE / 2 x / 6–12 TN	
G1755	**Mag.ª Maria Seitz**	**€ 87,00**
2. Okt–22. Jan / Mi 16:15–17:15	15 UE / 15 x / 6–12 TN	
G1755B	**Mag.ª Maria Seitz**	**€ 87,00**
12. Feb–28. Mai / Mi 16:15–17:15	15 UE / 15 x / 6–12 TN	
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Yoga

Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, Ihren Organismus mit sanften Körperübungen zu kräftigen und mittels Entspannungs- und Konzentrationsübungen Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Sie können Ihre Muskeln dehnen und stärken, Verspannungen beseitigen, Fehlhaltungen korrigieren, Ihre Gelenke beweglicher und geschmeidiger machen sowie Ihre Atmung bewusst lenken.

G884	**Mag.ª Brigitte Rieger**	**€ 33,00**
2. Sep–23. Sep / Mo 18:00–19:30	6 UE / 4 x / 6–14 TN	
G883	**Mag.ª Brigitte Rieger**	**€ 33,00**
4. Sep–25. Sep / Mi 16:30–18:00	6 UE / 4 x / 6–14 TN	
G862	**Mag.ª Simin Ahmadi-Pandjaki**	**€ 123,75**
30. Sep–13. Jan / Mo 19:15–20:45	22,5 UE / 15 x / 6–12 TN	
G862b	**Mag.ª Simin Ahmadi-Pandjaki**	**€ 130,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 19:15–20:45	22,5 UE / 15 x / 6–12 TN	

Wohlfühl Workout mit Yoga und Entspannungselementen

In diesem Kurs erwartet Sie ein etwas anderes "Workout", nämlich eine ruhige und sanfte, aber durchaus intensive Körperübungsstunde mit Elementen aus Ost und West (Yoga, Do-In, Kräftigungsübungen, Stretching). Die bewusste und achtsame Ausführung der einzelnen Übungen führt neben mehr Beweglichkeit, Spannkraft und Geschmeidigkeit zu einem verbesserten Körpergefühl, zu einem erhöhten Wohlbefinden und damit auch zu mehr Zufriedenheit und Selbstbewusstsein. Gesteigerte Vitalität, Ausgeglichenheit und Lebensfreude sind weitere positive "Nebenwirkungen" dieses Programms.

Bitte in bequemer Kleidung zum Kurs kommen.

G1737	**Denise St.John**	**€ 39,60**
3. Sep–24. Sep / Di 18:00–19:30	6 UE / 4 x / 6–12 TN	
G1739	**Denise St.John**	**€ 130,50**
1. Okt–21. Jan / Di 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–12 TN	
G1740	**Denise St.John**	**€ 130,50**
1. Okt–21. Jan / Di 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–12 TN	
G1737B	**Denise St.John**	**€ 130,50**
11. Feb–27. Mai / Di 18:00–19:30	22,5 UE / 15 x / 6–12 TN	
G1738B	**Denise St.John**	**€ 130,50**
11. Feb–27. Mai / Di 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–12 TN	
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Hatha Yoga mit Elementen aus Iyengar und Flow für Fortgeschrittene

Erlernen der klassischen Asanas (Haltungen) des Hatha Yoga kombiniert mit zusätzlichen Kräftigungs- und Dehnhaltungen, dynamisch-tänzerischen Elementen, Mudras (Handyoga) und verschiedenen Atemübungen – eine Einheit, die den Kopf wieder klarer macht und hilft, den Alltag loszulassen.

G847	**Mag.ª Regina Picker**	**€ 130,50**
1. Okt–21. Jan / Di 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–9 TN	
G847B	**Mag.ª Regina Picker**	**€ 130,50**
11. Feb–27. Mai / Di 19:30–21:00	22,5 UE / 15 x / 6–9 TN	

Hatha Yoga für mäßig Fortgeschrittene

Durch diesen Kurs stärken Sie Ihren gesamten Organismus mittels Übungen für Flexibilität und Wohlbefinden. Dehnung entsteht durch längeres Verweilen in den kraftvollen Haltungen. Gleichzeitige tiefe Atmung wirkt Energie steigernd, fördert Leistung und Beweglichkeit. Fehlhaltungen können sich bessern, Gelenke werden elastischer.

Bitte mitnehmen: Decke, Kissen und bequeme Kleidung, Socken.

G1757	**Mag.ª Maria Seitz**	**€ 19,20**
11.–18. Sep / Mi 19:00–20:30	3 UE / 2 x / 6–12 TN	
G1756	**Mag.ª Maria Seitz**	**€ 130,50** Fitness KARTE
2. Okt–22. Jan / Mi 17:30–19:00	22,5 UE / 15 x / 6–12 TN	
G1756B	**Mag.ª Maria Seitz**	**€ 130,50** Fitness KARTE
12. Feb–28. Mai / Mi 17:30–19:00	22,5 UE / 15 x / 6–12 TN	
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Hatha Yoga mit Elementen aus Iyengar und Flow für mäßig Fortgeschrittene

Erlernen der klassischen Asanas (Haltungen) des Hatha Yoga kombiniert mit zusätzlichen Kräftigungs- und Dehnhaltungen, dynamisch-tänzerischen Elementen, Mudras (Handyoga) und verschiedenen Atemübungen – eine Einheit, die den Kopf wieder klarer macht und hilft, den Alltag loszulassen.

G730	**Mag.ª Regina Picker**	**€ 130,50**
1. Okt–21. Jan / Di 18:00–19:30		22,5 UE / 15 x / 6–9 TN
G730B	**Mag.ª Regina Picker**	**€ 130,50**
11. Feb–3. Jun / Di 18:00–19:30		22,5 UE / 15 x / 6–9 TN

Yoga für Teens (ab 14 Jahren) und Twens
Yoga speziell abgestimmt auf Jugendliche

Dynamische und statische Körperübungen (Asanas), bewußtes Atmen und Entspannungsphasen wechseln einander ab. Du entwickelst Beweglichkeit und Kraft, aber auch große Konzentrationsfähigkeit. Du findest innere Ruhe und kannst auch in Stress-Situationen gelassen handeln.
Bequeme Kleidung, Socken.

G1750	**Mag.ª Iris Artacker**	**€ 9,90**
19. Sep / Do 18:30–20:00		1,5 UE / 1 x / 6–12 TN
G1751	**Mag.ª Iris Artacker**	**€ 9,90**
26. Sep / Do 18:30–20:00		1,5 UE / 1 x / 6–12 TN
G1765	**Mag.ª Iris Artacker**	**€ 69,60**
3. Okt–21. Nov / Do 18:30–20:00		12 UE / 8 x / 6–12 TN
G1765B	**Mag.ª Iris Artacker**	**€ 130,50**
13. Feb–26. Jun / Do 18:30–20:00		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Tanz

BALLETT

Ballett

Nach dem Kurs beherrschen Sie Grundelemente des Balletts. Sie können Ihre Mitte stabilisieren und Balance halten, Ihre Muskulatur kräftigen und die Dehnfähigkeit erhöhen. Sie sind in der Lage, Ihre Koordinationsfähigkeit zu verbessern, Ihr Selbstbewusstsein durch eine aufrechte Körperhaltung zu stärken und dabei Ihr allgemeines Wohlbefinden zu erhöhen. Zu Musikstücken aus der Klassik (z.B. Schwanensee, Nussknacker) und aus Musicals werden Grundpositionen, Armführungen und erste Sprünge gelernt. Mit der Vorbereitung einer Choreografie wird das Gelernte zielgerichtet geübt. Im Vordergrund des Ballettunterrichts an den Volkshochschulen steht der Spaß an der Bewegung.

G885	**Theodora Slawtschew-Robeva**	**€ 130,50**
30. Sep–13. Jan / Mo 19:30–21:00		22,5 UE / 15 x / 6–9 TN
G886	**Theodora Slawtschew-Robeva**	**€ 87,00**
3. Okt–23. Jan / Do 19:30–20:30		15 UE / 15 x / 6–9 TN
G885B	**Theodora Slawtschew-Robeva**	**€ 130,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 19:30–21:00		22,5 UE / 15 x / 6–9 TN
G886B	**Theodora Slawtschew-Robeva**	**€ 87,00**
13. Feb–12. Jun / Do 19:30–20:30		15 UE / 15 x / 6–9 TN

ETHNO-DANCE, VOLKS- UND GRUPPENTANZ

Square- und Contra-Dance

Square-Dance ist ein Tanz, dessen Eigenart und besonderer Reiz darin besteht, dass die TänzerInnen nicht selbstständig bestimmen, welche Figuren sie tanzen wollen, sondern das tanzen sollten, was ihnen ein Caller ansagt. Jeweils acht TänzerInnen bilden ein Square, in dem sie gemeinsam tanzen. Da man bei diesem Tanz nichts auswendig können muss, finden auch AnfängerInnen sehr rasch Spaß und Freude an dieser Art der Bewegung. Kontratänze werden in der Gasse (in Reihen) getanzt, die TänzerInnen stehen einander gegenüber und tanzen Figuren, die angesagt werden. Flache Schuhe mit Ledersohle unterstützen die Beweglichkeit.

G1805	**Angela Kornfeil**	**€ 24,30**
11. Jan / Sa 14:00–17:00		3 UE / 1 x / 6–15 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Königseggasse 10		

Bauchtanz light
Mittelstufe

Fitness KARTE

Spaß an der Bewegung und sich selbst etwas Gutes tun stehen bei diesem Kurs im Vordergrund. In diesem Semester erlernen Sie auch Schrittfolgen, aus denen wir nach und nach eine Choreografie aufbauen.

G1741	**Doris Schmidl**	**€ 87,00**
1. Okt–3. Dez / Di 14:00–15:30		15 UE / 10 x / 6–12 TN
G1741B	**Doris Schmidl**	**€ 87,00**
11. Feb–15. Apr / Di 14:00–15:30		15 UE / 10 x / 6–12 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Latino Dance & Fun

Fitness KARTE

Karibische Musik und Freude an tänzerischer Bewegung in der Gruppe lockern und entspannen auf schwungvolle Weise. Einfache Schritte mit dem typischen Latino-Hüftschwung ergeben ein Ausdauer-Koordinationstraining mit hohem Spaßfaktor.

G857	**Martina Schörg**	**€ 87,00**
2. Okt–22. Jan / Mi 16:30–17:30		15 UE / 15 x / 6–15 TN
G857B	**Martina Schörg**	**€ 87,00**
12. Feb–28. Mai / Mi 16:30–17:30		15 UE / 15 x / 6–15 TN

Orientalischer Tanz

Erlernen der orientalischen Tanzbewegungen, die den Körper kräftigen, dehnen, entspannen - mit Humor und viel Zeit für Tanz, Körperwahrnehmung und Improvisation. Der orientalische Tanz hat gesundheitsfördernde Wirkung in körperlicher sowie seelischer Hinsicht und lässt Sie Ihre Schönheit und Weiblichkeit genießen. Keine Vorkenntnisse nötig, bitte ein Tuch für die Hüften mitbringen.

G889	**Mag.ª Elfriede Rechberger**	**€ 32,40**
23. Nov / Sa 10:00–14:00		4 UE / 1 x / 6–9 TN
G890	**Mag.ª Elfriede Rechberger**	**€ 32,40**
25. Jan / Sa 10:00–14:00		4 UE / 1 x / 6–9 TN
G891	**Mag.ª Elfriede Rechberger**	**€ 32,40**
15. Mär / Sa 10:00–14:00		**4 UE / 1 x / 6–9 TN**
G892	**Mag.ª Elfriede Rechberger**	**€ 32,40**
10. Mai / Sa 10:00–14:00		4 UE / 1 x / 6–9 TN

Bauchtanz für Anfängerinnen

Mit viel Einfühlungsvemögen und Ihrer Liebe zum orientalischen Tanz möchte die Kursleiterin den Frauen die schönen, weichen, fließenden und harmonischen Bewegungen des Bauchtanzes nahe bringen. Ganz Frau sein, den Alltag loslassen und hinein in einen Abend mit Klängen aus 1001 Nacht.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch (Münz-oder Fransentuch).

G767	**Ilse Sturb**	**€ 87,00**
30. Sep–27. Jan / Mo 17:30–18:30		15 UE / 15 x / 6–9 TN
G767B	**Ilse Sturb**	**€ 87,00**
10. Feb–2. Jun / Mo 17:30–18:30		15 UE / 15 x / 6–9 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Königseggasse 10		
G1745	**Ilse Sturb**	**€ 87,00**
2. Okt–22. Jan / Mi 19:15–20:15		15 UE / 15 x / 6–8 TN
G1745B	**Ilse Sturb**	**€ 75,40**
12. Feb–14. Mai / Mi 19:15–20:15		13 UE / 13 x / 6–8 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Bauchtanz für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen

Mit diesem Kurs möchte ich all jene Frauen ansprechen, die Grundkenntnisse des orientalischen Tanzes besitzen und ihre Kenntnisse auffrischen bzw. vertiefen möchten! Weiter geht es mit viel Spass und Freude an den schönen, harmonischen Bewegungen und dem Ausdruck dieses Tanzes mit Musik aus 1001 Nacht.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch (Münz- oder Fransentuch).

G768	**Ilse Sturb**	**€ 87,00**
30. Sep–20. Jan / Mo 18:30–19:30		15 UE / 15 x / 6–9 TN
G768B	**Ilse Sturb**	**€ 87,00**
10. Feb–2. Jun / Mo 18:30–19:30		15 UE / 15 x / 6–9 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Königseggasse 10		

Bauchtanz für mäßig Fortgeschrittene

G1746	**Ilse Sturb**	**€ 87,00**
3. Okt–23. Jan / Do 17:15–18:15		15 UE / 15 x / 6–8 TN
G1746B	**Ilse Sturb**	**€ 75,40**
13. Feb–22. Mai / Do 17:15–18:15		13 UE / 13 x / 6–8 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Line-Dance

Tanz mit – Tanz dich fit mit Line-Dance

Line-Dance ist leicht zu erlernen, da die Schrittfolgen einfach sind. Line-Dance ist Geselligkeit pur, denn Sie tanzen zu Melodien wie Boogie, Country-music, Cha-Cha-Cha.
Line-Dance ist vor allem für Singles geeignet, denn Sie tanzen in der Linie, d.h. jede/r tanzt für sich allein. Für Line-Dance ist niemand zu alt oder zu jung! Zu jedem gelernten Tanz gibt es eine genaue Tanzanleitung. Line-Dancer benötigen keine Vorkenntnisse, nur Freude an Rhythmus und Bewegung. Line-Dance ist auch Training für Körper und Geist. Um das zu erleben, gibt es nur einen Weg: Mitmachen!
Bitte mit bequemer Kleidung kommen. Ideale Schuhe: Schuhe mit Ledersohle oder Hallen-Sportschuhe (helle Sohlen)!

G850	**Angela Kornfeil**	**€ 87,00**
16. Okt–29. Jan / Mi 10:30–12:00		15 UE / 10 x / 6–15 TN
G851	**Angela Kornfeil**	**€ 87,00**
26. Feb–14. Mai / Mi 10:30–12:00		15 UE / 10 x / 6–15 TN
G1804	**Angela Kornfeil**	**€ 24,30**
11. Jan / Sa 9:00–12:00		3 UE / 1 x / 6–15 TN
G1806	**Angela Kornfeil**	**€ 48,60**
9.–10. Mai / Fr 18:00–21:00, Sa 11:00–14:00		6 UE / 2 x / 6–15 TN

die umwelt beratung
Ihre erste Adresse in Umweltfragen!
• Ressourcenschonung • Abfall •
• Bauen und Wohnen • Ernährung •
• Energieberatung • Chemie und Reinigung •
• Stadtökologie • Gärtnern • Textilien •
WIR BERATEN SIE GERNE!
01 803 32 32
www.umweltberatung.at

Square- und Contra-Dance

Square-Dance ist ein Tanz, dessen Eigenart und besonderer Reiz darin besteht, dass die TänzerInnen nicht selbstständig bestimmen, welche Figuren sie tanzen wollen, sondern das tanzen sollten, was ihnen ein Caller ansagt. Jeweils acht TänzerInnen bilden ein Square, in dem sie gemeinsam tanzen. Da man bei diesem Tanz nichts auswendig können muss, finden auch AnfängerInnen sehr rasch Spaß und Freude an dieser Art der Bewegung. Kontratänze werden in der Gasse (in Reihen) getanzt, die TänzerInnen stehen einander gegenüber und tanzen Figuren, die angesagt werden.
Flache Schuhe mit Ledersohle unterstützen die Beweglichkeit.

G852 **Angela Kornfeil** **€ 24,30**
10. Mai / Sa 14:00–17:00 3 UE / 1 x / 6–15 TN

KUNSTTANZ, AUSDRUCKSTANZ

Stepptanz

Im Anfängerkurs werden ein Exercise und Grundschritte sowie Technik, Variationsschritte und eine Choreographie gelehrt.
Bitte mitbringen: Steppschuhe oder Schuhe mit Blockabsatz und Ledersohle.

G715 **Isolde Kunte** **€ 130,50**
1. Okt–21. Jan / Di 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Königseggasse 10

Die im Anfängerkurs erlernte Technik und Schritte werden in schnellerem Tempo weitergeführt. Ein neues Exercise und eine Choreographie werden einstudiert.
Bitte mitbringen: Steppschuhe

G717 **Isolde Kunte** **€ 130,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G717B **Isolde Kunte** **€ 130,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Königseggasse 10

Im Kurs werden ein Exercise und Grundschritte sowie Technik, Variationsschritte und eine Choreographie gelehrt.
Bitte mitbringen: Steppschuhe oder Schuhe mit Blockabsatz und Ledersohle.

G846 **Isolde Kunte** **€ 130,50**
11. Feb–3. Jun / Di 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

G715B **Isolde Kunte** **€ 130,50**
11. Feb–3. Jun / Di 18:00–19:30 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Königseggasse 10

Dieser Kurs setzt ein Können von 4 Jahren Stepptanz voraus. Schnelles Tempo, Technik und Choreographie.
Bitte mitbringen: Steppschuhe.

G718 **Isolde Kunte** **€ 130,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Königseggasse 10

Dieser Kurs setzt ein Können von 4-5 Jahren Stepptanz voraus. Schnelles Tempo, Technik und Choreographie.
Bitte mitbringen: Steppschuhe.

G718B **Isolde Kunte** **€ 130,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 19:30–21:00 22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Königseggasse 10

KINDERTANZ

Kindertanz mit Ballettvorbereitung (5–6 Jahre)

Kindertanzen beschreibt die Bewegung zur Musik und das Erlernen von Schrittfolgen zu Musikstücken. Kombiniert wird das Tanzen mit Ab- und Aufwärmen durch langsame und schnelle Bewegung - spielerisch zur Musik. Geeignet ist dieser Kurs für alle Kinder, die Musik, Tanz und Bewegung in der Gruppe mögen.

G2500 **Perim Gezer** **€ 123,75**
2. Okt–22. Jan / Mi 15:00–16:00 15 UE / 15 x / 4–5 TN

G2500B **Perim Gezer** **€ 123,75**
12. Feb–28. Mai / Mi 15:00–16:00 15 UE / 15 x / 4–5 TN
VHS Mariahilf, Neubau, Josefstadt / 6., Damböckgasse 4

Kreativer Kindertanz (5–7 Jahre)

Durch spielerische Übungen wird die natürliche Bewegungsfreude der Kinder aktiviert und die Koordination der Bewegungen sowie Körperbeherrschung gefördert. Es werden Grundlagen des Tanzes näher gebracht und in kurzen Choreografien umgesetzt. So soll vor allem ein größeres Bewusstsein für den eigenen Körper, den Raum und für Musik geschaffen werden. Weiters ist auch das Einbringen von Ideen jedes Kindes wichtiger Bestandteil dieses Kurses, um auch den individuellen Bedürfnissen Platz zu geben und die unterschiedlichen Begabungen zu fördern.

G2608 **Mag.ª Waltraud Brauner** **€ 82,50**
3. Okt–23. Jan / Do 15:00–16:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

G2608B **Mag.ª Waltraud Brauner** **€ 82,50**
13. Feb–12. Jun / Do 15:00–16:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Zeitgenössischer Tanz für Kinder (10–14 Jahre)

In diesem Kurs werden Grundlagen der Tanztechnik und das Wesen des Zeitgenössischen Tanzes vermittelt. In kurzen Choreographien werden unterschiedliche Bewegungsformen umgesetzt. Dabei spielt auch das Gefühl für Rhythmus eine wichtige Rolle und innerhalb Improvisationsphasen wird der eigenen Kreativität Raum gegeben. Nicht zuletzt bildet die Freude an der Bewegung die Basis des Unterrichts. In Gruppen- und Wahrnehmungsübungen lernen wir die vielen Facetten des zeitgenössische Tanzes spielerisch kennen.

G2609 **Mag.ª Waltraud Brauner** **€ 82,50**
3. Okt–23. Jan / Do 16:00–17:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

G2609B **Mag.ª Waltraud Brauner** **€ 82,50**
13. Feb–12. Jun / Do 16:00–17:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Gymnastik

ANTI-OSTEOPOROSE-TRAINING

Osteoporosevorbeugung

Nach dem Kurs beherrschen Sie Übungen, welche die Stabilität und den Aufbau Ihrer Knochen und Gelenke stärken. Sie wissen, wie man eine Trainingseinheit beginnt und beendet und können Geschicklichkeitsübungen, die Ihre Beweglichkeit fördern, ausführen.
Bewegung kommt neben der Ernährung eine wichtige Rolle in der Osteoporosevorsorge zu. Im Mittelpunkt dieses Bewegungstrainings stehen gezielte Kräftigungsübungen für Muskeln und Knochen. Weitere Schwerpunkte des Kurses sind Mobilisierungs- Dehnungs- und Entspannungsübungen, um die Beweglichkeit zu fördern sowie Koordinations-und Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe.

G1710	**Mag.ª Susanne Liebentritt**	**€ 130,50**
30. Sep–27. Jan / Mo 9:00–10:30		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
G1710B	**Mag.ª Susanne Liebentritt**	**€ 130,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 9:00–10:30		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

G724	**Mag.ª Susanne Liebentritt**	**€ 87,00**
2. Okt–22. Jan / Mi 11:00–12:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN
G724B	**Mag.ª Susanne Liebentritt**	**€ 87,00**
12. Feb–28. Mai / Mi 11:00–12:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4		

AUSGLEICHSGYMNASTIK

Gesundheitsgymnastik

Nach dem Kurs können Sie durch sanftes, ganzheitliches Körper- und Bewegungstraining einseitigen Belastungen im Alltag entgegenwirken und eine korrekte Körperhaltung erreichen. Sie wissen, wie man eine Trainingseinheit beginnt und beendet und beherrschen Übungen zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit und Kondition.

G725	**Mag.ª Susanne Liebentritt**	**€ 130,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 18:00–19:30		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G725B	**Mag.ª Susanne Liebentritt**	**€ 130,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 18:00–19:30		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
Volksschule / 6., Loquaiplatz 4		

"Un, deux, trois et hop: vive la gymnastique!"

Turnmatte statt Schulbank! Dieser Kurs kombiniert physische Aktivität mit (passivem) Sprachtraining. Relaxation, respiration, barre au sol, stretch, éléments de la danse africaine... ein bunter Mix aus Übungen und Aktivitäten, die alle in französischer Sprache angesagt werden. Die musikalische Begleitung kommt natürlich aus dem frankophonen Raum. Französischkenntnisse sind nicht Bedingung, jede/r kommt mit. Zur sprachlichen Einstimmung gibt es einen Anatomievokabular-Crashkurs, und mit der Zeit kennen Sie alle wichtigen Ausdrücke. "Un, deux, trois et hop" bringt Ihren Körper in Schwung und (re)aktiviert Ihre Französischkenntnisse. Die Kursleiterin bildet sich regelmäßig am Centre des Arts vivants in Paris weiter. Bequeme Turnbekleidung, Socken.

Zum Kennenlernen

G1735	**Mag.ª Monika Heller**	**€ 10,05**
2. Okt / Mi 19:30–21:00		1,5 UE / 1 x / 6–12 TN
G1735B	**N.N.**	**€ 10,05**
12. Feb / Mi 19:30–21:00		1,5 UE / 1 x / 6–12 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Semesterkurs

G1736	**Mag.ª Monika Heller**	**€ 69,60**
9. Okt–27. Nov / Mi 19:30–21:00		12 UE / 8 x / 6–12 TN
G1736B	**N.N.**	**€ 69,60**
19. Feb–9. Apr / Mi 19:30–21:00		12 UE / 8 x / 6–12 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

BAUCH-BEIN-PO

Bauch-Bein-Po

Nach dem Kurs ist Ihr Körper besser in Form, Ihre Muskulatur gekräftigt und "Problemzonen" gestrafft. Sie beherrschen Übungen für den Alltag, um dies weiter zu gewährleisten bzw. zu forcieren. Sie können sich aufwärmen sowie Bauch, Beine und Po in Form bringen.

G784	**Olivia Griensteidl**	**€ 22,00**
2. Sep–23. Sep / Mo 18:00–19:00		4 UE / 4 x / 6–15 TN
G783	**Olivia Griensteidl**	**€ 22,00**
2. Sep–23. Sep / Mo 19:00–20:00		4 UE / 4 x / 6–15 TN
G757	**Mag.ª Carina Steindl**	**€ 22,00**
3. Sep–24. Sep / Di 20:00–21:00		4 UE / 4 x / 6–15 TN
G780	**Olivia Griensteidl**	**€ 22,00**
4. Sep–25. Sep / Mi 20:00–21:00		4 UE / 4 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4		

G777	**Olivia Griensteidl**	**€ 75,40**
30. Sep–13. Jan / Mo 18:00–19:00		13 UE / 13 x / 6–15 TN
G776	**Olivia Griensteidl**	**€ 75,40**
30. Sep–13. Jan / Mo 19:00–20:00		13 UE / 13 x / 6–15 TN
G776B	**Olivia Griensteidl**	**€ 75,40**
10. Feb–19. Mai / Mo 19:00–20:00		13 UE / 13 x / 6–15 TN
G777B	**Olivia Griensteidl**	**€ 75,40**
10. Feb–19. Mai / Mo 18:00–19:00		13 UE / 13 x / 6–15 TN
G738	**Mag.ª Carina Steindl**	**€ 75,40**
1. Okt–7. Jan / Di 20:00–21:00		13 UE / 13 x / 6–15 TN
G738B	**Mag.ª Carina Steindl**	**€ 75,40**
11. Feb–20. Mai / Di 20:00–21:00		13 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42		

G773	**Olivia Griensteidl**	**€ 87,00**
2. Okt–22. Jan / Mi 20:00–21:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN
G773B	**Olivia Griensteidl**	**€ 87,00**
12. Feb–28. Mai / Mi 20:00–21:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN
7., Neustiftgasse 100 / Turnsaal		

BECKENBODENGYMNASTIK

Beckenbodengymnastik/ Beckenbodentraining

Nach dem Kurs kennen Sie ein Programm zum Training der Beckenbodenmuskulatur. Sie wissen, wie man eine Trainingseinheit beginnt und beendet. Sie beherrschen Übungen, die die Beckenbodenmuskulatur stärken und das harmonische Zusammenspiel mit anderen Muskeln fördern und Sie können das Erlernte im Alltag anwenden.
Für Frauen: Die Übungen eignen sich um Menstruationsprobleme, Wechselbeschwerden, Blasenschwäche und Gebärmuttersenkung zu verhindern bzw. vorzubeugen.
Für Männer: Die Übungen eignen sich um Blasenschwäche und Prostatabeschwerden zu verhindern bzw. vorzubeugen.

für Frauen

G1711 **Mag.ª Susanne Liebentritt** **€ 87,00**
30. Sep–27. Jan / Mo 10:30–11:30 15 UE / 15 x / 6–12 TN

G1711B **Mag.ª Susanne Liebentritt** **€ 87,00**
10. Feb–2. Jun / Mo 10:30–11:30 15 UE / 15 x / 6–12 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

für Frauen und Männer

G1723 **Olivia Löschnig** **€ 87,00**
30. Sep–27. Jan / Mo 16:00–17:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

G1723B **Olivia Löschnig** **€ 87,00**
10. Feb–2. Jun / Mo 16:00–17:00 15 UE / 15 x / 6–12 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

G750 **Sylvia Schöber-Starcel, DGKS** **€ 22,00**
3. Sep–24. Sep / Di 16:00–17:00 4 UE / 4 x / 6–15 TN

G747 **Sylvia Schöber-Starcel, DGKS** **€ 87,00**
1. Okt–21. Jan / Di 16:00–17:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

G747B **Sylvia Schöber-Starcel, DGKS** **€ 87,00**
11. Feb–3. Jun / Di 16:00–17:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

G723 **Mag.ª Susanne Liebentritt** **€ 87,00**
2. Okt–22. Jan / Mi 10:00–11:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

G723B **Mag.ª Susanne Liebentritt** **€ 87,00**
12. Feb–28. Mai / Mi 10:00–11:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

VHS FitnessKARTE
an diesem Standort erhältlich!

Erstellen Sie sich Ihr persönliches Bewegungsprogramm und probieren Sie neue Formate aus.

Fit und stark in der weiblichen Mitte
Beckenbodentraining für Anfängerinnen nach dem Bebo-Konzept®

Um eine Stabilität des Körpers zu erreichen, brauchen sie mobile Schultern, Arme und Beine sowie eine stabile Mitte, damit der Atem ungehindert fließen kann. Ein aktiver Beckenboden ist für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ausschlaggebend. Ein schwacher Bebo-Muskel kann u.a. zu Inkontinenz, Rückenproblemen oder zu Störungen in der Sexualität führen. Ein gezieltes Training stärkt "unsichtbare", im Körperinneren verborgene Muskeln. Es erwartet sie ein ganzheitliches Bewegungsprogramm zum Stärken und Entspannen vieler Muskelgruppen, im Speziellen unserer weiblichen Mitte. Für Frauen aller Altersgruppen geeignet!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Socken.

G751 **Sylvia Schöber-Starcel, DGKS** **€ 22,00**
3. Sep–24. Sep / Di 15:00–16:00 4 UE / 4 x / 6–15 TN

G748 **Sylvia Schöber-Starcel, DGKS** **€ 87,00**
1. Okt–21. Jan / Di 15:00–16:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

G748B **Sylvia Schöber-Starcel, DGKS** **€ 87,00**
11. Feb–3. Jun / Di 15:00–16:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

BODYWORK

Bodystyling

Nach dem Kurs beherrschen Sie ein Trainingsprogramm zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, um die Proportionen Ihres Körpers zu harmonisieren. Sie können sich aufwärmen, spezielle Muskelbereiche aufbauen und Ihr Gewebe straffen. Sie kennen Wege, um an Ihrer Figur zu arbeiten, können beanspruchte Muskeln dehnen und entspannen.

G710 **Mag.ª Simin Ahmadi-Pandjaki** **€ 75,40**
3. Okt–9. Jan / Do 19:00–20:00 13 UE / 13 x / 6–15 TN

G710B **Mag.ª Simin Ahmadi-Pandjaki** **€ 75,40**
13. Feb–22. Mai / Do 19:00–20:00 13 UE / 13 x / 6–15 TN

VHS Neubau / 7., Zollergasse 41

Body Shape

Body Shaping ist ein Workout um den Körper zu straffen und zu formen. Es werden alle Muskelgruppen gekräftigt. Hier steht nicht der Muskelaufbau im Vordergrund, es geht mehr darum, dem Körper eine schöne Form und Silhouette zu geben. Dabei werden hauptsächlich die Skelettmuskeln trainiert, die für eine gute Haltung sorgen. Bauch, Beine und Po sind außerdem Schwerpunkte des Trainings. Zum Ausklang gibt es ein kleines Stretching.

G797 **Carmen Hartmann** **€ 22,00**
3. Sep–24. Sep / Di 18:00–19:00 4 UE / 4 x / 6–15 TN

VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G794 **Carmen Hartmann** **€ 75,40**
1. Okt–7. Jan / Di 18:00–19:00 13 UE / 13 x / 6–15 TN

G794B **Carmen Hartmann** **€ 75,40**
11. Feb–20. Mai / Di 18:00–19:00 13 UE / 13 x / 6–15 TN

VHS Neubau / 7., Zollergasse 41

Body-Delicious

Dieser Kurs zielt darauf ab, Sie körperlich zu fordern und alle Muskelgruppen zu trainieren und zu kräftigen, den Körper zu formen und zu dehnen, sodass Sie mit Wohlbefinden und viel Freude in den Alltag starten.
Es ist ein Ganzkörpertraining mit mehreren Schwerpunkten: Bauch, Bein & Po, Wirbelsäulenkräftigung, Entspannungsübungen, aber auch Tanzelementen. Die Stunde besteht aus einem Warm-Up aus Aerobic- und Zumbaschritten, einem Mittelteil zur Kräftigung und einem entspannenden Cool-down. Besonders geeignet für junge Leute mit und ohne Erfahrung, die eine kleine Ablenkung vom Alltag gut gebrauchen können. Es vermittelt Basics aus dem Fitnessbereich, die man gut zu Hause nachtrainieren kann.

G1761	**Theres Pratter**	**€ 20,10**
4.–11. Sep / Mi 9:00–10:30		3 UE / 2 x / 6–12 TN
G1758	**Theres Pratter**	**€ 130,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 9:00–10:30		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
G1758B	**Theres Pratter**	**€ 130,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 9:00–10:30		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

BodyFit & Burn

Eine echte Allround-Stunde für alle, die ein Ganzkörpertraining gepaart mit Ausdauertraining suchen. Die Stunde beginnt mit einem Cardio- und Fitnessteil zur Verbesserung der Kondition. Es folgt ein Workoutteil zur Ganzkörperkräftigung. Es werden alle großen Muskelgruppen trainiert. Wir arbeiten mit Kleingeräten wie Hanteln, Therabändern, Tubes, so dass Spaß und Abwechslung geboten sind. Die Stunde schließt mit einem Entspannungs- und Stretchingteil.

G798	**Carmen Hartmann**	**€ 22,00**
3. Sep–24. Sep / Di 19:00–20:00		4 UE / 4 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4		
G795	**Carmen Hartmann**	**€ 75,40**
1. Okt–7. Jan / Di 19:00–20:00		13 UE / 13 x / 6–15 TN
G795B	**Carmen Hartmann**	**€ 75,40**
11. Feb–20. Mai / Di 19:00–20:00		13 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Zollergasse 41		

Bodywork

Nach dem Kurs beherrschen Sie ein Trainingsprogramm zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, um die Proportionen Ihres Körpers zu harmonisieren. Sie können sich aufwärmen, spezielle Muskelbereiche aufbauen und Ihr Gewebe straffen. Sie kennen Wege, um an Ihrer Figur zu arbeiten, können beanspruchte Muskeln dehnen und entspannen.

G1707	**Cornelia Millwisch**	**€ 22,00**
3. Sep–24. Sep / Di 11:00–12:00		4 UE / 4 x / 6–12 TN
G1703	**Cornelia Millwisch**	**€ 87,00**
1. Okt–21. Jan / Di 11:00–12:00		15 UE / 15 x / 6–12 TN
G1703B	**Cornelia Millwisch**	**€ 87,00**
11. Feb–27. Mai / Di 11:00–12:00		15 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Get Fit

In der heutigen Zeit ein gutes Kraft- und Ausdauertraining in seinen Alltag einzubauen, ist oftmals sehr zeitaufwendig und vielen Menschen nicht möglich. Dieser Kurs zielt darauf ab, das Herzkreislaufsystem zu stärken, die allgemeine Ausdauer zu verbessern und gleichzeitig die Muskeln zu kräftigen, um im Endeffekt eine straffere Figur zu erhalten. Der Kurs wird eine Art Zirkeltraining sein, aber nicht so wie man sie aus dem Schulunterricht kennt, denn der Spaß an der Bewegung hat eindeutig Vorrang. Diese Einheit besteht aus einem Warm-Up aus Aerobic- und Zumbaschritten, einem Mittelteil, bei dem sich Kräftigungsübungen und Elemente aus dem Ausdauertraining die Waage halten und einem entspannenden Cool-down um den Körper zu relaxen und zu dehnen. Gut geeignet für junge Leute mit und ohne Erfahrung, die an ihrem Körper und dem allgemeinen Wohlbefinden, das daraus resultiert, arbeiten möchten.

G1760	**Theres Pratter**	**€ 20,10**
4.–11. Sep / Mi 10:30–12:00		3 UE / 2 x / 6–12 TN
G1759	**Theres Pratter**	**€ 130,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 10:30–12:00		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
G1759B	**Theres Pratter**	**€ 130,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 10:30–12:00		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

CALLANETICS

Callan-tes 60+

Die besten Übungen aus Callanetics und Bauchübungen aus Pilates. Das ideale Ganzkörpertraining und sanftes Bodystyling. Die Muskulatur kräftigen, Problemzonen Bauch, Bein und Po straffen, mehr Selbstbewusstsein und Ausstrahlung gewinnen. Nach dem Kurs kennen Sie die spezielle Methode von Callanetics. Sie wissen, wie man eine Trainingseinheit beginnt und beendet und können Ihre Tiefenmuskulatur mit langsamen und wiederholten Übungen trainieren.
Das in den 1990er Jahren von der Amerikanerin Callan Pickney entwickelte Ganzkörpertraining erreicht mit langsamen und oftmals wiederholten Übungen vor allem ein Training der Tiefenmuskulatur und eine Straffung des Körpers.

G1727	**Olivia Löschnig**	**€ 87,00**
2. Okt–22. Jan / Mi 10:30–11:30		15 UE / 15 x / 6–12 TN
G1727B	**Olivia Löschnig**	**€ 87,00**
12. Feb–28. Mai / Mi 10:30–11:30		15 UE / 15 x / 6–12 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Callanetics®

Nach dem Kurs kennen Sie die spezielle Methode von Callanetics. Sie wissen, wie man eine Trainingseinheit beginnt und beendet und können Ihre Tiefenmuskulatur mit langsamen und wiederholten Übungen trainieren.
Das in den 1990er Jahren von der Amerikanerin Callan Pickney entwickelte Ganzkörpertraining erreicht mit langsamen und oftmals wiederholten Übungen vor allem ein Training der Tiefenmuskulatur und eine Straffung des Körpers.

G1724	**Olivia Löschnig**	**€ 87,00**
30. Sep–27. Jan / Mo 17:00–18:00		15 UE / 15 x / 6–12 TN
G1724B	**Olivia Löschnig**	**€ 87,00**
10. Feb–2. Jun / Mo 17:00–18:00		15 UE / 15 x / 6–12 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Callanetics® und fit

G1725	**Olivia Löschnig**	**€ 87,00**
30. Sep–27. Jan / Mo 18:00–19:00		15 UE / 15 x / 6–12 TN
G1725B	**Olivia Löschnig**	**€ 87,00**
10. Feb–2. Jun / Mo 18:00–19:00		15 UE / 15 x / 6–12 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

FITNESS- UND FIGURORIENTIERT ANGEBOTE

Fit und gesund – schöne Figur ein Leben lang

Nach dem Kurs ist Ihr Körper besser in Form, ihre Muskulatur gekräftigt und "Problemzonen" gestrafft. Sie beherrschen Übungen für den Alltag, um dies weiter zu gewährleisten bzw. zu forcieren. Sie können sich aufwärmen sowie Bauch, Beine, und Po in Form bringen. Sie sind in der Lage, Ihren Rücken sowie Herz und Kreislauf zu stärken, beanspruchte Muskeln zu dehnen und zu entspannen.

G866	**Ingrid Seewald**	**€ 33,00**
2. Sep–23. Sep / Mo 9:00–10:30		6 UE / 4 x / 6–15 TN
G867	**Ingrid Seewald**	**€ 33,00**
3. Sep–24. Sep / Di 9:00–10:30		6 UE / 4 x / 6–15 TN
G868	**Ingrid Seewald**	**€ 33,00**
4. Sep–25. Sep / Mi 9:00–10:30		6 UE / 4 x / 6–15 TN
G863	**Ingrid Seewald**	**€ 130,50**
30. Sep–20. Jan / Mo 9:00–10:30		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G864	**Ingrid Seewald**	**€ 130,50**
1. Okt–21. Jan / Di 9:00–10:30		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G865	**Ingrid Seewald**	**€ 130,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 9:00–10:30		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G863B	**Ingrid Seewald**	**€ 130,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 9:00–10:30		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G864B	**Ingrid Seewald**	**€ 130,50**
11. Feb–27. Mai / Di 9:00–10:30		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G865B	**Ingrid Seewald**	**€ 130,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 9:00–10:30		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Fit-Gymnastik 60+ für Figurbewusste

Ganzkörpertraining mit abwechslungsreichem Übungsprogramm für Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kräftigung. **Bitte Hallenturnschuhe mitbringen.**

G1722	**Maria Wessely-Kramer**	**€ 87,00**
3. Okt–23. Jan / Do 10:30–11:30		15 UE / 15 x / 6–12 TN
G1722B	**Maria Wessely-Kramer**	**€ 87,00**
13. Feb–12. Jun / Do 10:30–11:30		15 UE / 15 x / 6–12 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

BOKWA

BOKWA ist ein neuer Fitnesstrend. Es werden Buchstaben und Zahlen nachgetanzt. Es gibt keine Choreographie wie bei üblichen Aerobic- oder Tanzstunden. Die TeilnehmerInnen steigen Buchstaben und Zahlen mit Ihren Füßen nach, während Sie sich zur Musik bewegen.

G1708	**Cornelia Millwisch**	**€ 22,00**
3. Sep–24. Sep / Di 12:00–13:00		4 UE / 4 x / 6–12 TN
G1704	**Cornelia Millwisch**	**€ 87,00**
1. Okt–21. Jan / Di 12:00–13:00		15 UE / 15 x / 6–12 TN
G1704B	**Cornelia Millwisch**	**€ 87,00**
11. Feb–27. Mai / Di 12:00–13:00		15 UE / 15 x / 6–12 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

GESUNDHEITSGYMNASTIK

Einführung in die Alexander Technik

Leichtigkeit in Haltung und Bewegung: mithilfe der Alexander Technik werden ungünstige Bewegungsmuster erkannt und geändert, übermäßige Muskelspannung, die zu Beschwerden führen kann, wird abgebaut. In diesem Einführungsworkshop werden Sie die Aleaxnder Technik kennenlernen und ausprobieren.
Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken.

G829	**Mag.ª Theodora Kapellou**	**€ 17,60**
11. Jan / Sa 9:00–11:00		2 UE / 1 x / 6–15 TN
G897	**Mag.ª Theodora Kapellou**	**€ 17,60**
25. Jan / Sa 9:00–11:00		2 UE / 1 x / 6–15 TN
G830	**Mag.ª Theodora Kapellou**	**€ 17,60**
5. Apr / Sa 9:00–11:00		2 UE / 1 x / 6–15 TN
G898	**Mag.ª Theodora Kapellou**	**€ 17,60**
10. Mai / Sa 9:00–11:00		2 UE / 1 x / 6–15 TN

Alexander Technik

In diesem Kurs werden wir uns hauptsächlich der Arbeit auf dem Boden widmen, um vor allem dem Rücken Gelegenheit zu geben, unnötige Spannung abzubauen. Ziel des Kurses ist, Aspekte der Alexander Technik in den Alltag zu integrieren und davon zu profitieren. **Bitte mitnehmen:** warme und bequeme Kleidung, rutschfeste Socken sowie ein kleines Handtuch.

G824	**Mag.ª Theodora Kapellou**	**€ 34,80**
3. Okt–24. Okt / Do 16:00–17:30		6 UE / 4 x / 6–6 TN
G825	**Mag.ª Theodora Kapellou**	**€ 34,80**
7. Nov–28. Nov / Do 16:00–17:30		6 UE / 4 x / 6–6 TN
G826	**Mag.ª Theodora Kapellou**	**€ 34,80**
9. Jan–30. Jan / Do 16:00–17:30		6 UE / 4 x / 6–6 TN
G827	**Mag.ª Theodora Kapellou**	**€ 34,80**
6. Mär–27. Mär / Do 16:00–17:30		6 UE / 4 x / 6–6 TN
G828	**Mag.ª Theodora Kapellou**	**€ 34,80**
8. Mai–5. Jun / Do 16:00–17:30		6 UE / 4 x / 6–6 TN

Ganzkörperkräftigungs- und stabilisationstraining mit Pilateselementen
für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

Dieses intensive Ganzkörpertraining für alle Levels und Alterstufen bewegt, stärkt und dehnt gezielt sowohl die stabilisierende Tiefenmuskulatur des Rückens und der Gelenke als auch die äußeren Muskeln des Rumpfes und der Extremitäten.
Mithilfe funktioneller Kräftigungs-, Gleichgewichts-, Pilates- und Dehnübungen mit und ohne Kleingeräte (labile Unterlagen, Bälle, Eigengewicht, Hanteln, Therabänder) stärken wir unseren Bewegungsapparat, schützen unsere Gelenke, verbessern Körperhaltung und -koordination und formen dadurch unsere gesamte Muskulatur.

G858	**Karola Riedl**	**€ 130,50**
1. Okt–21. Jan / Di 9:00–10:30		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G858B	**Karola Riedl**	**€ 130,50**
11. Feb–3. Jun / Di 9:00–10:30		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Gesundheitsgymnastik 60+

Nach dem Kurs wissen Sie, wie man eine Trainingseinheit beginnt und beendet. Sie sind in der Lage, unbeweglich gewordene Körperpartien zu mobilisieren, Muskelgruppen zu kräftigen bzw. zu dehnen und Ihre Wirbelsäule zu stärken. Sie beherrschen Übungen zur Verbesserung Ihrer Haltung und der Bewegungsabläufe im Alltag.

G721	**Mag.ª Susanne Liebentritt**	**€ 87,00**
1. Okt–21. Jan / Di 11:00–12:00		15 UE / 15 x / 6–13 TN
G721B	**Mag.ª Susanne Liebentritt**	**€ 87,00**
11. Feb–3. Jun / Di 11:00–12:00		15 UE / 15 x / 6–13 TN

Gesundheitsgymnastik 60+ für Junggebliebene

G1726	**Olivia Löschnig**	**€ 130,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 9:00–10:30		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
G1726B	**Olivia Löschnig**	**€ 130,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 9:00–10:30		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Sanftes ganzheitliches Körpertraining 60+ speziell für ältere Menschen

G1747	**Jana Samaraweerova**	**€ 87,00**
30. Sep–20. Jan / Mo 15:00–16:00		15 UE / 15 x / 6–12 TN
G1747B	**Jana Samaraweerova**	**€ 87,00**
10. Feb–2. Jun / Mo 15:00–16:00		15 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Thera-Band: Fitnessstudio im Taschenformat

Fitness und Kraft aufzubauen erfordert nicht unbedingt viel Zeit und Geld. Das effektive Training mit dem Thera-Band ermöglicht Ihnen, jeden Muskel wie Bizeps und Trizeps zu trainieren. Die Übungsreihen bieten ein optimales Gleichgewicht zwischen Belastung und Erholung. Der Oberkörper wird genauso trainiert wie die Bauch-Bein-Po-Region. Bewegungsabläufe helfen Ihnen, Ihre Körperwahrnehmung zu schulen und Stress abzubauen. Dieses Training eignet sich für Frauen und Männer.

G759	**Ute Schittenhell**	**€ 22,00**
5. Sep–26. Sep / Do 9:00–10:00		4 UE / 4 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4		
G740	**Ute Schittenhell**	**€ 58,00**
3. Okt–9. Jan / Do 9:00–10:00		10 UE / 10 x / 6–15 TN
G740B	**Ute Schittenhell**	**€ 87,00**
13. Feb–12. Jun / Do 9:00–10:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Königseggasse 10		

Fit & Fun – SeniorInnen 60+

Nach dem Kurs verfügen Sie über eine verbesserte Beweglichkeit, Koordination und Kondition. Abwechslungsreiches Programm mit Musik:

- allgemeine Fitness
- Dehnen/Mobilisieren verkürzter Muskelgruppen
- Kräftigen abgeschwächter Muskelgruppen
- Übungen zur Verbesserung der Koordination
- Übungen mit Handgeräten (Bälle, Stäbe, Reifen, Theraband, Hanteln, Seile)
- Gruppen- und Partnerübungen für Kommunikation und Wahrnehmung
- tänzerische Elemente, Schrittkombinationen
- Gedächtnistraining

G1734	**Sylvia Ghadimi**	**€ 87,00**
3. Okt–23. Jan / Do 15:00–16:00		15 UE / 15 x / 6–12 TN
G1734B	**Sylvia Ghadimi**	**€ 87,00**
13. Feb–12. Jun / Do 15:00–16:00		15 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

ISMAKOGIE

Ismakogie

Nach dem Kurs können Sie dank spezieller Übungen korrekt sitzen, gehen, stehen und atmen. Sie wissen, wie Sie Ihre strapazierte Wirbelsäule regenerieren, Verspannungen lösen, Ihre Durchblutung und Ihren Kreislauf anregen und haben ein neues Körpergefühl. Für jede Altersgruppe geeignet. Ismakogie ist eine von der Wienerin Anne Seidel entwickelte Haltungs- und Bewegungslehre für den Alltag. Das Kunstwort steht für „physiologisch“ Ideale Schwingungsrhythmik der beeinflussbaren Muskeln im Alltagsleben nach erkennbaren körpereigenen Ordnungsgesetzen". Die Endsilbe "gie" wurde für "Lehre von" angehängt. Das sanfte Muskeltraining beginnt bei den Zehen und endet im Gesicht.

G872	**Brigitte Pichler**	**€ 130,50**
30. Sep–27. Jan / Mo 17:30–19:00		22,5 UE / 15 x / 7–15 TN
G872B	**Brigitte Pichler**	**€ 130,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 17:30–19:00		22,5 UE / 15 x / 7–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4		
G1715	**Maria Pohl**	**€ 130,50**
1. Okt–21. Jan / Di 18:00–19:30		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
G1715B	**Maria Pohl**	**€ 130,50**
11. Feb–27. Mai / Di 18:00–19:30		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		
G873	**Brigitte Pichler**	**€ 130,50**
3. Okt–23. Jan / Do 17:15–18:45		22,5 UE / 15 x / 7–15 TN
G873B	**Brigitte Pichler**	**€ 130,50**
13. Feb–12. Jun / Do 17:15–18:45		22,5 UE / 15 x / 7–15 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Königseggasse 10		

MUSIKGYMNASTIK

Musikgymnastik für Frauen und Männer

Nach dem Kurs verfügen Sie über eine verbesserte Beweglichkeit, Koordination und Kondition. Sie wissen, wie man eine Trainingseinheit beginnt und beendet und können verschiedene Übungen ausführen, um Ihre allgemeine Fitness zu steigern.

G728	**Wanda Salzer**	**€ 87,00**
2. Okt–22. Jan / Mi 18:00–19:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN
G728B	**Wanda Salzer**	**€ 87,00**
12. Feb–28. Mai / Mi 18:00–19:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN

Workout mit Musik

Fitness KARTE

G702	**Brigitte Friess**	**€ 87,00**
30. Sep–27. Jan / Mo 18:00–19:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN
G703	**Brigitte Friess**	**€ 87,00**
30. Sep–27. Jan / Mo 19:00–20:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN
G702B	**Brigitte Friess**	**€ 87,00**
10. Feb–2. Jun / Mo 18:00–19:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN
G703B	**Brigitte Friess**	**€ 87,00**
10. Feb–2. Jun / Mo 19:00–20:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN
7., Zieglergasse 21 / Turnsaal		

Vitality Workout und Tanzgymnastik

In diesem Kurs erwartet Sie ein schwungvolles Workout mit Aerobic- und Tanzelementen. **Bitte mitbringen:** Handtuch, Trinkflasche

G1738	**Denise St.John**	**€ 22,00**
3. Sep–24. Sep / Di 17:00–18:00		4 UE / 4 x / 6–12 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

PILATES UND YOGALATES

Bodystyling mit Pilateselementen

Verbindet das schwungvolle Ganzkörper-Workout von Bodystyling mit den effizienten, fokussierten Übungen für Bauch, Beckenboden, unterem Rücken und Po nach Pilates. Das Training formt und kräftigt die Muskulatur, strafft das Gewebe, verbessert die Körperhaltung und macht Spaß. **Die Belohnung für konsequente Arbeit:** Wohlbefinden und eine gute Figur.

G706	**Susanne Mraz**	**€ 130,50**
1. Okt–21. Jan / Di 18:00–19:30		22,5 UE / 15 x / 6–20 TN
G707	**Susanne Mraz**	**€ 87,00**
1. Okt–21. Jan / Di 19:30–20:30		15 UE / 15 x / 6–20 TN
G706B	**Susanne Mraz**	**€ 130,50**
11. Feb–3. Jun / Di 18:00–19:30		22,5 UE / 15 x / 6–20 TN
G707B	**Susanne Mraz**	**€ 87,00**
11. Feb–3. Jun / Di 19:30–20:30		15 UE / 15 x / 6–20 TN
Volksschule ML / 6., Loquaiplatz 4		

Gesundes Bewegen mit Pilates
für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

Pilates ist die sanfte Trainingsmethode, die Körper und Geist formt. Nicht nur das gesunde Bewegen und Kräftigen wird erlernt, sondern auch ein gestreckter, geschmeidiger Körper mit schlanken Muskeln wird aufgebaut. Dadurch verbessert sich auf schonende Art unser Körperbewusstsein, unser Aussehen und damit auch das gesamte Lebensgefühl. Da es sich um natürlich fließende Bewegungsabläufe handelt, ist die Trainingsmethode für alle geeignet, egal ob Sie besonders fit sind oder bisher noch keinen Sport betrieben haben.

G1728 **Roswitha Morianz** **€ 130,50**
3. Okt–23. Jan / Do 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

G1728B **Roswitha Morianz** **€ 130,50**
13. Feb–12. Jun / Do 9:00–10:30 22,5 UE / 15 x / 6–12 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Pilates

Nach dem Kurs sind Ihre tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen mobilisiert, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Sie können sich aufwärmen und Ihre Aufmerksamkeit gezielt in Ihren Körper lenken, um Verspannungen und Blockaden mit Kraft zu lösen. Sie wissen, wie Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit durch Dehnung und Balance steigern sowie Ihre Körperhaltung verbessern. Joseph Hubert Pilates entwickelte dieses Konzept eines ganzheitlichen Körpertrainings, das zu einer guten Konstitution und Haltung beitragen soll.

G814 **N.N.** **€ 22,00**
3. Sep–24. Sep / Di 18:00–19:00 4 UE / 4 x / 10–14 TN

G799 **Carmen Hartmann** **€ 22,00**
3. Sep–24. Sep / Di 20:00–21:00 4 UE / 4 x / 6–15 TN

G782 **Olivia Griensteidl** **€ 22,00**
4. Sep–25. Sep / Mi 18:00–19:00 4 UE / 4 x / 6–15 TN

G781 **Olivia Griensteidl** **€ 22,00**
4. Sep–25. Sep / Mi 19:00–20:00 4 UE / 4 x / 6–15 TN

G812 **N.N.** **€ 87,00**
1. Okt–21. Jan / Di 18:00–19:00 15 UE / 15 x / 10–14 TN

G812B **N.N.** **€ 87,00**
11. Feb–27. Mai / Di 18:00–19:00 15 UE / 15 x / 10–14 TN

G770 **Maria Christine Nöbauer, BA** **€ 87,00**
3. Okt–23. Jan / Do 18:00–19:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

G769 **Maria Christine Nöbauer, BA** **€ 87,00**
3. Okt–23. Jan / Do 19:00–20:00 15 UE / 15 x / 6–14 TN

G770B **Maria Christine Nöbauer, BA** **€ 87,00**
13. Feb–12. Jun / Do 18:00–19:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

G769B **Maria Christine Nöbauer, BA** **€ 87,00**
13. Feb–12. Jun / Do 19:00–20:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G772 **Maria Christine Nöbauer, BA** **€ 75,40**
1. Okt–7. Jan / Di 19:00–20:00 13 UE / 13 x / 6–14 TN

G772B **Maria Christine Nöbauer, BA** **€ 75,40**
11. Feb–20. Mai / Di 19:00–20:00 13 UE / 13 x / 6–14 TN

VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

G796 **Carmen Hartmann** **€ 75,40**
1. Okt–7. Jan / Di 20:00–21:00 13 UE / 13 x / 6–15 TN

G796B **Carmen Hartmann** **€ 75,40**
11. Feb–20. Mai / Di 20:00–21:00 13 UE / 13 x / 6–15 TN

VHS Neubau / 7., Zollergasse 41

G775 **Olivia Griensteidl** **€ 87,00**
2. Okt–22. Jan / Mi 18:00–19:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

G774 **Olivia Griensteidl** **€ 87,00**
2. Okt–22. Jan / Mi 19:00–20:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

G774B **Olivia Griensteidl** **€ 87,00**
12. Feb–28. Mai / Mi 19:00–20:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

G775B **Olivia Griensteidl** **€ 87,00**
12. Feb–28. Mai / Mi 18:00–19:00 15 UE / 15 x / 6–15 TN

7., Neustiftgasse 100 / Turnsaal

Pilates für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Trainingskleidung, Socken.

G815 **N.N.** **€ 22,00**
3. Sep–24. Sep / Di 19:00–20:00 4 UE / 4 x / 10–14 TN

G813 **N.N.** **€ 87,00**
1. Okt–21. Jan / Di 19:00–20:00 15 UE / 15 x / 10–14 TN

G813B **N.N.** **€ 87,00**
11. Feb–27. Mai / Di 19:00–20:00 15 UE / 15 x / 10–14 TN

VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4

G771 **Maria Christine Nöbauer, BA** **€ 75,40**
1. Okt–7. Jan / Di 18:00–19:00 13 UE / 13 x / 6–15 TN

G771B **Maria Christine Nöbauer, BA** **€ 75,40**
11. Feb–20. Mai / Di 18:00–19:00 13 UE / 13 x / 6–15 TN

VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42

Starker Rücken mit Pilateselementen

Rückenbeschwerden stellen die am häufigsten auftretenden Schmerzen in allen Altersgruppen dar. Joseph Pilates entwickelte ein Konzept, um seinen eigenen schwächlichen Körper zu kräftigen und seine Rückenschmerzen zu kurieren. Es werden Übungen zum Kräftigen und Dehnen der Rückenmuskulatur sowie zum Mobilisieren der Wirbelsäule vorgestellt.

G1729 **Roswitha Morianz** **€ 87,00**
3. Okt–23. Jan / Do 10:30–11:30 15 UE / 15 x / 6–12 TN

G1729B **Roswitha Morianz** **€ 87,00**
13. Feb–12. Jun / Do 10:30–11:30 15 UE / 15 x / 6–12 TN

VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18

Yogalates

Nach dem Kurs sind Ihre tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen mobilisiert, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Sie können sich aufwärmen und Ihre Aufmerksamkeit gezielt in Ihren Körper lenken, um Verspannungen und Blockaden mit Kraft zu lösen. Sie wissen, wie Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit durch Dehnung und Balance steigern sowie Ihre Körperhaltung verbessern. Joseph Hubert Pilates entwickelte dieses Konzept eines ganzheitlichen Körpertrainings, das zu einer guten Konstitution und Haltung beitragen soll.

G705 **Rotraud Kopp** **€ 87,00**
1. Okt–21. Jan / Di 10:30–11:30 15 UE / 15 x / 6–12 TN

G705B **Rotraud Kopp** **€ 87,00**
11. Feb–3. Jun / Di 10:30–11:30 15 UE / 15 x / 6–12 TN

Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Königseggasse 10

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Becken und Rücken in Bewegung für Frauen

Ganzheitliches Beckenbodentraining zur Stärkung der dreischichtigen Beckenbodenmuskulatur, um das Bindegewebe zu stützen und Senkungs- und Blasenproblemen vorzubeugen. Durch gezielte Übungen die Wirbelsäule mobilisieren, Verspannungen lösen, die vernachlässigte Muskulatur kräftigen, dehnen und stabilisieren. Durch eine spannungsvolle Körperhaltung werden Wirbelsäule und Beckenboden harmonisch im Gleichgewicht gehalten.

G761	**Ute Schittenhell**	**€ 22,00**
2. Sep–23. Sep / Mo 9:00–10:30		6 UE / 4 x / 6–15 TN
G742	**Ute Schittenhell**	**€ 113,10**
30. Sep–27. Jan / Mo 9:00–10:30		19,5 UE / 13 x / 6–15 TN
G742B	**Ute Schittenhell**	**€ 130,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 9:00–10:30		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN

Gesunder Rücken
Haltungs- und Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Nach dem Kurs sind Ihre unbeweglich gewordenen Körperpartien mobilisiert, schwächere Muskelgruppen gekräftigt und verkürzte gedehnt. Ihre Bauch-, Gesäß- und Schultermuskulatur ist gestärkt und Sie beherrschen Übungen für eine gesunde Wirbelsäule.

G1720	**Maria Wessely-Kramer**	**€ 87,00**
30. Sep–27. Jan / Mo 10:30–11:30	15 UE / 15 x / 6–12 TN	
G1721	**Maria Wessely-Kramer**	**€ 130,50**
3. Okt–23. Jan / Do 9:00–10:30		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
G1720B	**Maria Wessely-Kramer**	**€ 87,00**
10. Feb–2. Jun / Mo 10:30–11:30	15 UE / 15 x / 6–12 TN	
G1721B	**Maria Wessely-Kramer**	**€ 130,50**
13. Feb–12. Jun / Do 9:00–10:30		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Haltungs und Wirbelsäulengymnastik

G704	**Rotraud Kopp**	**€ 87,00**
1. Okt–21. Jan / Di 9:30–10:30		15 UE / 15 x / 6–15 TN
G704B	**Rotraud Kopp**	**€ 87,00**
11. Feb–3. Jun / Di 9:30–10:30		15 UE / 15 x / 6–15 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Königseggasse 10		

Sanftes Rückentraining
speziell für ältere Menschen

Nach einer kurzen Aufwärmphase Training der Wirbelsäule durch Kräftigungsübungen. Die Übungen werden mit angenehmer, ruhiger Musik untermalt. Neben der klassischen Wirbelsäulengymnastik sind auch fernöstliche Trainingsmethoden eingebaut, da diese besonders gut zur Entspannung geeignet sind und eine Muskelkräftigung des gesamten Körpers bewirken.

G1742	**Martina Süss**	**€ 87,00**
2. Okt–22. Jan / Mi 15:00–16:00		15 UE / 15 x / 6–12 TN
G1742B	**Martina Süss**	**€ 87,00**
12. Feb–28. Mai / Mi 15:00–16:00		15 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Wirbelsäulengymnastik

Nach dem Kurs sind Ihre unbeweglich gewordenen Körperpartien mobilisiert, schwächere Muskelgruppen gekräftigt und verkürzte gedehnt. Sie wissen, wie man eine Trainingseinheit beginnt und beendet. Sie können im Alltag eine korrekte Körperhaltung einnehmen und Verspannungen lösen.

für Frauen

G1712	**Mag.ª Susanne Liebentritt**	**€ 87,00**
3. Okt–23. Jan / Do 17:30–18:30		15 UE / 15 x / 6–12 TN
G1712B	**Mag.ª Susanne Liebentritt**	**€ 87,00**
13. Feb–12. Jun / Do 17:30–18:30		15 UE / 15 x / 6–12 TN
G1713	**Mag.ª Susanne Liebentritt**	**€ 87,00**
3. Okt–23. Jan / Do 18:30–19:30		15 UE / 15 x / 6–12 TN
G1713B	**Mag.ª Susanne Liebentritt**	**€ 87,00**
13. Feb–12. Jun / Do 18:30–19:30		15 UE / 15 x / 6–12 TN
G1714	**Mag.ª Susanne Liebentritt**	**€ 87,00**
3. Okt–23. Jan / Do 19:30–20:30		15 UE / 15 x / 6–12 TN
G1714B	**Mag.ª Susanne Liebentritt**	**€ 87,00**
13. Feb–12. Jun / Do 19:30–20:30		15 UE / 15 x / 6–12 TN
G1719B	**Maria Wessely-Kramer**	**€ 130,50**
10. Feb–2. Jun / Mo 9:00–10:30		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

für Frauen und Männer

G719	**Mag.ª Susanne Liebentritt**	**€ 87,00**
30. Sep–27. Jan / Mo 16:00–17:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4		
G1719	**Maria Wessely-Kramer**	**€ 130,50**
30. Sep–27. Jan / Mo 9:00–10:30		22,5 UE / 15 x / 6–12 TN
G726	**Wanda Salzer**	**€ 87,00**
1. Okt–21. Jan / Di 16:30–17:30		15 UE / 15 x / 6–15 TN
G727	**Wanda Salzer**	**€ 87,00**
1. Okt–21. Jan / Di 17:30–18:30		15 UE / 15 x / 6–15 TN
G726B	**Wanda Salzer**	**€ 87,00**
11. Feb–3. Jun / Di 16:30–17:30		15 UE / 15 x / 6–15 TN
G727B	**Wanda Salzer**	**€ 87,00**
11. Feb–3. Jun / Di 17:30–18:30		15 UE / 15 x / 6–15 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Königseggasse 10		
G720	**Mag.ª Susanne Liebentritt**	**€ 87,00**
30. Sep–27. Jan / Mo 17:00–18:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN
G729	**Wanda Salzer**	**€ 130,50**
2. Okt–22. Jan / Mi 19:00–20:30		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G719b	**Mag.ª Susanne Liebentritt**	**€ 87,00**
10. Feb–2. Jun / Mo 16:00–17:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN
G720b	**Mag.ª Susanne Liebentritt**	**€ 87,00**
10. Feb–2. Jun / Mo 17:00–18:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN
G722	**Mag.ª Susanne Liebentritt**	**€ 87,00**
2. Okt–22. Jan / Mi 9:00–10:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN
G722B	**Mag.ª Susanne Liebentritt**	**€ 87,00**
12. Feb–28. Mai / Mi 9:00–10:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN
G729B	**Wanda Salzer**	**€ 130,50**
12. Feb–28. Mai / Mi 19:00–20:30		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4		
G709	**Mag.ª Simin Ahmadi-Pandjaki**	**€ 75,40**
3. Okt–9. Jan / Do 18:00–19:00		13 UE / 13 x / 6–15 TN
G711	**Mag.ª Simin Ahmadi-Pandjaki**	**€ 75,40**
3. Okt–9. Jan / Do 20:00–21:00	13 UE / 13 x / 6–15 TN	
G709B	**Mag.ª Simin Ahmadi-Pandjaki**	**€ 75,40**
13. Feb–22. Mai / Do 18:00–19:00		13 UE / 13 x / 6–15 TN
G711B	**Mag.ª Simin Ahmadi-Pandjaki**	**€ 75,40**
13. Feb–22. Mai / Do 20:00–21:00	13 UE / 13 x / 6–15 TN	
VHS Neubau / 7., Zollergasse 41		

Wirbelsäulengymnastik mit Pilateselementen für Frauen

Klassische Übungen für den Rücken werden hier mit Pilates-Elementen verbunden. Bei angenehmer Musik lockern wir Verspannungen, dehnen und mobilisieren. Dann kräftigen wir das "Powerhouse" nach Pilates, d.h. die Muskulatur von Bauch, unterem Rücken, Beckenboden und Po, die uns hilft, die Wirbelsäule zu stabilisieren und unsere Körperhaltung zu verbessern.

G1716	**Susanne Mraz**	**€ 87,00**
30. Sep–27. Jan / Mo 16:30–17:30		15 UE / 15 x / 6–12 TN
G1717	**Susanne Mraz**	**€ 87,00**
30. Sep–27. Jan / Mo 17:30–18:30		15 UE / 15 x / 6–12 TN
G1718	**Susanne Mraz**	**€ 87,00**
30. Sep–27. Jan / Mo 18:30–19:30		15 UE / 15 x / 6–12 TN
G1716B	**Susanne Mraz**	**€ 87,00**
10. Feb–2. Jun / Mo 16:30–17:30		15 UE / 15 x / 6–12 TN
G1717B	**Susanne Mraz**	**€ 87,00**
10. Feb–2. Jun / Mo 17:30–18:30		15 UE / 15 x / 6–12 TN
G1718B	**Susanne Mraz**	**€ 87,00**
10. Feb–2. Jun / Mo 18:30–19:30		15 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Gesunde Wirbelsäule mit Yoga I

Yoga – Entspannung – Massage – Atemübungen

Nach dem Kurs sind sie in der Lage, Ihren Organismus mit sanften Körperübungen zu kräftigen und mittels Entspannungs- und Konzentrationsübungen Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Sie können Ihre Muskeln dehnen und stärken, Verspannungen beseitigen, Fehlhaltungen korrigieren, Ihre Gelenke beweglicher und geschmeidiger machen sowie Ihre Atmung bewusst lenken.

Bitte eine Decke mitbringen!

G713	**Annelies Berner**	**€ 104,40**
1. Okt–21. Jan / Di 18:00–19:30		18 UE / 12 x / 6–14 TN
G713b	**Annelies Berner**	**€ 113,10**
18. Feb–27. Mai / Di 18:00–19:30		19,5 UE / 13 x / 6–14 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9		

Gesunde Wirbelsäule mit Yoga II für Fortgeschrittene

Für Interessierte, die den Kurs I schon zwei oder mehr Semester lang besucht haben. **Bitte eine Decke mitbringen!**

G714	**Annelies Berner**	**€ 104,40**
1. Okt–21. Jan / Di 19:30–21:00		18 UE / 12 x / 6–13 TN
G714b	**Annelies Berner**	**€ 113,10**
18. Feb–27. Mai / Di 19:30–21:00		19,5 UE / 13 x / 6–13 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9		

Gesunde Wirbelsäule mit Yoga für SeniorInnen

Bitte eine Decke mitnehmen!

G712	**Annelies Berner**	**€ 104,40**
1. Okt–21. Jan / Di 16:30–18:00		18 UE / 12 x / 6–13 TN
G712b	**Annelies Berner**	**€ 113,10**
18. Feb–27. Mai / Di 16:30–18:00		19,5 UE / 13 x / 6–13 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Otto Bauer Gasse 9		

ZUMBA®

Zumba-Fitness®

Zumba-Fitness® ist das neue Workout mit Musik aus Lateinamerika. Das Workout verspricht ein ganzheitliches Körpertraining mit einer Mischung aus Aerobic und Tanz. Es ist für alle InteressentInnen, ob AnfängerInnen oder Fortgeschrittene und für jedes Alter geeignet. Garantiert werden gute Laune und viel Spaß! **Bitte mitbringen:** Handtuch, Trinkflasche.

G754	**Mag.ª Carina Steindl**	**€ 22,00**
4. Sep–25. Sep / Mi 18:00–19:00		4 UE / 4 x / 6–15 TN
G755	**Mag.ª Carina Steindl**	**€ 22,00**
4. Sep–25. Sep / Mi 19:00–20:00		4 UE / 4 x / 6–15 TN
G756	**Mag.ª Carina Steindl**	**€ 22,00**
4. Sep–25. Sep / Mi 20:00–21:00		4 UE / 4 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4		
G803	**Theres Pratter**	**€ 87,00**
30. Sep–27. Jan / Mo 9:00–10:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN
G803B	**Theres Pratter**	**€ 87,00**
10. Feb–2. Jun / Mo 9:00–10:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN
Veranstaltungszentrum Mariahilf / 6., Königseggasse 10		
G1748	**Gloria Panta Escalante**	**€ 87,00**
1. Okt–21. Jan / Di 15:30–16:30		15 UE / 15 x / 6–15 TN
G1749	**Gloria Panta Escalante**	**€ 87,00**
1. Okt–21. Jan / Di 16:30–17:30		15 UE / 15 x / 6–15 TN
G1748B	**Gloria Panta Escalante**	**€ 87,00**
11. Feb–27. Mai / Di 15:30–16:30		15 UE / 15 x / 6–15 TN
G1749B	**Gloria Panta Escalante**	**€ 87,00**
11. Feb–27. Mai / Di 16:30–17:30		15 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Zumba-Fitness® Basic

Das Workout ist wie bei Zumba-Fitness®, zu Beginn werden die Schritte langsam geübt, das Tempo in jeder Stunde langsam gesteigert. **Bitte mitbringen:** Handtuch, Trinkflasche.

G786	**Olivia Griensteidl**	**€ 22,00**
2. Sep–23. Sep / Mo 15:00–16:00		4 UE / 4 x / 6–15 TN
G779	**Olivia Griensteidl**	**€ 87,00**
30. Sep–27. Jan / Mo 15:00–16:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN
G779B	**Olivia Griensteidl**	**€ 87,00**
10. Feb–2. Jun / Mo 15:00–16:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4		

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ideal geeignet für ältere Menschen, EinsteigerInnen/AnfängerInnen, Schwangere und Personen, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben eben erst begonnen haben. Die Bewegungen und das Tempo werden an die erwähnten Zielgruppen angepasst. Die Schritte zur mitreißenden Musik von Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton sind leicht erlernbar. Es ist ein Tanz-Fitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß.

G1705	**Cornelia Millwisch**	**€ 22,00**
3. Sep–24. Sep / Di 9:00–10:00		4 UE / 4 x / 6–12 TN
G1701	**Cornelia Millwisch**	**€ 87,00**
1. Okt–21. Jan / Di 9:00–10:00		15 UE / 15 x / 6–12 TN
G1701B	**Cornelia Millwisch**	**€ 87,00**
11. Feb–27. Mai / Di 9:00–10:00		15 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Zumba®

Zumba® ist Spaß, Tanz, Fitness und Party. Zur Musik von Salsa, Cumbia, Merengue, Reggaeton und internationaler Musik verbrennt man viele Kalorien ohne es zu bemerken.

G1706	**Cornelia Millwisch**	**€ 22,00**
3. Sep–24. Sep / Di 10:00–11:00		4 UE / 4 x / 6–12 TN
G1702	**Cornelia Millwisch**	**€ 87,00**
1. Okt–21. Jan / Di 10:00–11:00		15 UE / 15 x / 6–12 TN
G1702B	**Cornelia Millwisch**	**€ 87,00**
11. Feb–27. Mai / Di 10:00–11:00		15 UE / 15 x / 6–12 TN
VHS Josefstadt / 8., Schmidgasse 18		

Zumba-Fitness®

Zumba-Fitness® ist das neue Workout mit Musik aus Lateinamerika. Das Workout verspricht ein ganzheitliches Körpertraining mit einer Mischung aus Aerobic und Tanz. Es ist für alle InteressentInnen, ob AnfängerInnen oder Fortgeschrittene und für jedes Alter geeignet. Garantiert werden gute Laune und viel Spaß! **Bitte mitbringen:** Handtuch, Trinkflasche.

G785	**Olivia Griensteidl**	**€ 22,00**
2. Sep–23. Sep / Mo 16:00–17:00		4 UE / 4 x / 6–15 TN
G778	**Olivia Griensteidl**	**€ 87,00**
30. Sep–27. Jan / Mo 16:00–17:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN
G778B	**Olivia Griensteidl**	**€ 87,00**
10. Feb–2. Jun / Mo 16:00–17:00		15 UE / 15 x / 6–15 TN
VHS Mariahilf / 6., Damböckgasse 4		

G735	**Mag.ª Carina Steindl**	**€ 75,40**
2. Okt–8. Jan / Mi 18:00–19:00		13 UE / 13 x / 6–15 TN
G737	**Mag.ª Carina Steindl**	**€ 75,40**
2. Okt–8. Jan / Mi 19:00–20:00		13 UE / 13 x / 6–15 TN
G736	**Mag.ª Carina Steindl**	**€ 75,40**
2. Okt–8. Jan / Mi 20:00–21:00		13 UE / 13 x / 6–15 TN
G735B	**Mag.ª Carina Steindl**	**€ 75,40**
12. Feb–14. Mai / Mi 18:00–19:00		13 UE / 13 x / 6–15 TN
G737B	**Mag.ª Carina Steindl**	**€ 75,40**
12. Feb–14. Mai / Mi 19:00–20:00		13 UE / 13 x / 6–15 TN
G736B	**Mag.ª Carina Steindl**	**€ 75,40**
12. Feb–14. Mai / Mi 20:00–21:00		13 UE / 13 x / 6–15 TN
VHS Neubau / 7., Neubaugasse 42		

Sport

NORDIC WALKING

Nordic Walking
Gehen mit Stöcken ist eine Sache – richtig Nordic Walken eine andere!

Nach dem Kurs beherrschen Sie die Basistechnik des Nordic Walkings und sind daher in der Lage, Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Ausdauer sowie 90 % Ihrer gesamten Muskulatur zu trainieren. Sie wissen, wie man eine Trainingseinheit beginnt und beendet und wie Sie die Fettverbrennung steigern, um bei Bedarf eine Gewichtsreduktion zu unterstützen. Ausdauer, Kraft und Koordination werden gefördert, die Wirbelsäule wird entlastet und es werden Muskelverspannungen im Nacken gelöst. Der Stockschwung verläuft eng am Körper und die Hände führen abwechselnd geradlinige Vor- und Rückwärtsbewegungen aus. Nordic Walking ist ein sehr effektives, gelenkschonendes Ganzkörpertraining.

G899	**Friedrich Rosenberg**	**€ 34,80**
13. Sep–4. Okt / Fr 16:00–17:30		6 UE / 4 x / 6–15 TN
G1800	**Friedrich Rosenberg**	**€ 34,80**
9. Mai–30. Mai / Fr 16:00–17:30		6 UE / 4 x / 6–15 TN
Prater Stadionparkplatz / Ecke Praterhauptalle		

SELBSTVERTEIDIGUNG

Selbstverteidigung für Seniorinnen

Auch ohne besondere Kraft oder Sportlichkeit ist es möglich, sich erfolgreich gegen tätliche Angriffe zu wehren. Die Mädchen erfahren und üben in diesem Workshop

- wie man gefährliche Situationen rechtzeitig erkennt
- wie man sie mittels richtigem Verhalten und Körpersprache vermeiden kann
- wie man durch situationsgerechte Abgrenzung bereits Belästigungen abwehren kann und
- wie man sich im Falle einer Konfrontation effektiv verteidigt.

G1802	**Brigitte Horner**	**€ 53,60**
20.–27. Feb / Do 9:00–13:00		8 UE / 2 x / 6–13 TN

Selbstverteidigung für Mädchen (ab 12 Jahren)

G1801	**Brigitte Horner**	**€ 40,20**
21.–28. Feb / Fr 13:30–16:30		6 UE / 2 x / 6–13 TN

Tae Boxing

Fitness KARTE

Mobilisieren der Muskelgruppen im Gehen als Warm Up. Danach unterschiedliche Stundeninhalte mit Zusatzgeräten (z.B.Therabänder) oder koordinative, gesundheitsfördernde, konditionelle Übungen. Zum Abschluss gibt es ein Workout und Stretching.

G860	**Peter Rainer**	**€ 130,50**
1. Okt–21. Jan / Di 18:00–19:30		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G861	**Peter Rainer**	**€ 130,50**
1. Okt–21. Jan / Di 19:30–21:00		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G860B	**Peter Rainer**	**€ 130,50**
11. Feb–3. Jun / Di 18:00–19:30		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
G861B	**Peter Rainer**	**€ 130,50**
11. Feb–3. Jun / Di 19:30–21:00		22,5 UE / 15 x / 6–15 TN
7., Zieglergasse 21 / Turnsaal		

SCHWIMMEN UND AQUAFITNESS

Aqua Fit (auch für Schwangere geeignet)
In Kooperation mit VHS Wiener Urania

Nach dem Kurs können Sie sich aufwärmen, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen im Wasser ausführen und Ihr Gleichgewicht gezielt trainieren. Sie sind in der Lage, beanspruchte Muskeln zu dehnen und zu entspannen. Diese besonders schonende Bewegungsform wird im brusthohen Wasser ausgeführt und hält Beweglichkeit sowie Leistungsfähigkeit aufrecht. Der hydrostatische Druck des Wassers verstärkt den positiven Trainingseffekt und wirkt sich günstig auf die Blutgefäße aus. Die Massagewirkung regt die Durchblutung von Muskeln, Haut und Bindegewebe an und strafft das Gewebe.Die Gebühr beinhaltet den Eintritt ins Schwimmbad. Vorherige Anmeldung in der VHS erforderlich!

Treffpunkt: Dachgeschoß des Hotels mit Panorama-Pool bei euroGym Freizeit&Fitness-Club im 15. Bezirk.

2484	**Ute Schittenhell**	**€ 140,00**
30. Sep–16. Dez / Mo 19:00–20:00		10 UE / 10 x / 6–10 TN
eu2488	**Ute Schittenhell**	**€ 140,00**
3. Okt–9. Jan / Do 13:00–14:00		10 UE / 10 x / 6–10 TN
2486	**Ute Schittenhell**	**€ 140,00**
3. Okt–9. Jan / Do 11:00–12:00		10 UE / 10 x / 6–10 TN
2490	**Ute Schittenhell**	**€ 140,00**
13. Jan–24. Mär / Mo 19:00–20:00		10 UE / 10 x / 6–10 TN
2492	**Ute Schittenhell**	**€ 140,00**
16. Jan–27. Mär / Do 11:00–12:00		10 UE / 10 x / 6–10 TN
2494	**Ute Schittenhell**	**€ 140,00**
16. Jan–27. Mär / Do 13:00–14:00		10 UE / 10 x / 6–10 TN

Vienna Renaissance Hotel / 15., Linke Wienzeile, Ullmannstr. 71

Aqua-Fit (auch für Schwangere geeignet)
in Kooperation mit VHS Wiener Urania

Treffpunkt: Dachgeschoß des Hotels mit Panorama-Pool bei euroGym Freizeit&Fitness-Club im 15. Bezirk.

G819	**Ute Schittenhell**	**€ 70,00**
5. Mai–2. Jun / Mo 19:00–20:00		5 UE / 5 x / 6–12 TN
G822	**Ute Schittenhell**	**€ 70,00**
8. Mai–12. Jun / Do 11:00–12:00		5 UE / 5 x / 6–15 TN
G816	**Ute Schittenhell**	**€ 70,00**
8. Mai–12. Jun / Do 13:00–14:00		5 UE / 5 x / 6–12 TN

Vienna Renaissance Hotel / 15., Linke Wienzeile, Ullmannstr. 71

Kochkurse

ERNÄHRUNG

5-Elemente Küche

Eine kurze Einleitung über die 5-Elemente und die Wirkung der Geschmacksrichtungen in der TCM steht am Beginn des Kochkurses. Mithilfe von abwechlungsreichen Zutaten und Gewürzen erreichen wir eine gezielte Wirkung der Gerichte, die den besonderen Bedürfnissen der Menschen und der Jahreszeit entspricht. Die Gerichte sind unkompliziert und alltagstauglich, sodass auch weniger Geübte Spaß daran haben werden. Ich stelle Unterlagen zur 5-Elemente Küche und Rezepte zur Verfügung.

Abwehrkräfte stärken mit der 5-Elemente Küche

Kräfigende Gerichte für den Herbst, die die Immunabwehr stärken. Wir kochen Gerichte, die auch am nächsten Tag noch schmecken und sich gut für die ganze Familie eignen. **Materialkosten:** ca. € 8-, bis € 15,- (werden von der Kursleiterin eingehoben)

G1905	**Sabine Dobesberger**	**€ 28,35**
8. Okt / Di 17:00–20:30		3,5 UE / 1 x / 6–8 TN

Fit durch den Winter mit der 5-Elemente Küche

Mit wärmenden Gewürzen und Zubereitungsmethoden werden die Gerichte zu Energiespendern, ideal für die kalte Jahreszeit. **Materialkosten:** ca. € 8-, bis € 15,- (werden von der Kursleiterin eingehoben)

G1906	**Sabine Dobesberger**	**€ 28,35**
26. Nov / Di 17:00–20:30		3,5 UE / 1 x / 6–8 TN

Genuss trotz Nahrungsmittelunverträglichkeit
Gesunde Alternativen aus der TCM Küche

Gesunde Alternativen aus der TCM Küche trotz Verzicht auf Gluten und Laktose. Zusätzlich gibt es histamin- und fruktosearme Variationen. **Materialkosten:** ca. € 8-, bis € 15,- (werden von der Kursleiterin eingehoben)

G1909	**Sabine Dobesberger**	**€ 28,35**
6. Mai / Di 17:00–20:30		3,5 UE / 1 x / 6–8 TN

Reinigen und Entschlacken
Ballast abwerfen mit der 5-Elemente Küche

Leichte und bekömmliche Kochmethoden sowie frische Kräuter und Sprossen bringen den Körper wieder in Schwung. Damit die Frühjahrsmüdigkeit keine Chance hat, setzen wir Lebensmittel ein, die frische Energie liefern. **Materialkosten:** ca. € 8-, bis € 15,- (werden von der Kursleiterin eingehoben)

G1908	**Sabine Dobesberger**	**€ 28,35**
4. Mär / Di 17:00–20:30		3,5 UE / 1 x / 6–8 TN

Vollwertig vegetarisch kochen
Vollwertig vegetarisch kochen – im Einklang mit der TCM

Wir kochen mit hochwertigen Zutaten aus biologischer Landwirtschaft. **Materialkosten:** ca. € 8-, bis € 15,- (werden von der Kursleiterin eingehoben)

G1907	**Sabine Dobesberger**	**€ 28,35**
20. Jan / Mo 17:00–20:30		3,5 UE / 1 x / 6–8 TN

INTERNATIONALE KÜCHE

Lateinamerikanische Küche – Cocina Latinoamericana
Typisches Frühstück – desayuno typico

Einführung in die lateinamerikanische Küche: gemeinsam auf Spanisch Kochen und Essen. In diesem Kurs wird die lateinamerikanische Küche vorgestellt und durch gemeinsames Kochen näher gebracht. Höhepunkt ist dann jeweils das gemeinsame Essen. Dabei soll nicht nur das Kochen und Essen im Mittelpunkt stehen, sondern ein wichtiger Bestandteil der lateinamerikanischen Kultur vermittelt werden. Lateinamerika-Feeling in Wien! Der Unterricht findet in Spanisch statt, bei Bedarf gibt es Erklärungen in Deutsch.

Introducción a la cocina latinoamericana: Juntos y en español cocinaremos y comeremos. Este curso es una presentación de la cocina latinomericana y en la dinamica de cocinar juntos conoceremos de cerca sus los secretos de su delicia. El momento culminante sera comernos lo que hemos cocinado. No se trata de aprender simplemente una receta de cocina sino de disfrutar de su preparación en un acercamiento cultural y el sentimiento de esta region en Viena. La clase se realizará completamente en español y en caso de necesidad se explicaría puntualmente algunas cosas en idioma alemán.

G192 **Dr. Enrique Bedoya** **€ 24,30**
30. Sep / Mo 17:30–20:30 3 UE / 1 x / 6–8 TN

G1936 **Dr. Enrique Bedoya** **€ 24,30**
17. Feb / Mo 17:30–20:30 3 UE / 1 x / 6–8 TN

Typische Hauptgerichte – menu typico

G193 **Dr. Enrique Bedoya** **€ 24,30**
21. Okt / Mo 17:30–20:30 3 UE / 1 x / 6–8 TN

G1937 **Dr. Enrique Bedoya** **€ 24,30**
10. Mär / Mo 17:30–20:30 3 UE / 1 x / 6–8 TN

Typische Nachspeisen – postres typicos

G194 **Dr. Enrique Bedoya** **€ 24,30**
4. Nov / Mo 17:30–20:30 3 UE / 1 x / 6–8 TN

G1938 **Dr. Enrique Bedoya** **€ 24,30**
7. Apr / Mo 17:30–20:30 3 UE / 1 x / 6–8 TN

Herbstliche vegetarische Vorspeisen aus der mediterranen Küche

Wir bereiten: 5 leckere Vorspeisen, die sich auch als kleine Imbisse/Aufstriche hervorragend eignen.
Zucchini-Basilikum Püree, Rote Linsen-Humus, Melanzani-Walnuss-Joghurt, Broccoli-Räuchertofu-Mandel-Aufstrich, Rote Paprika-Schafkäse-Kräuter Püree.

G962 **Mag.ª art Renate Uschan** **€ 28,35**
18. Okt / Fr 17:30–21:00 3,5 UE / 1 x / 6–8 TN

Gesunde süße Verführer – genießen ohne Reue

Wir bereiten: Indische Grießspeise mit Äpfeln und Safran. Joghurtdessert mit Honig, Früchten, Nüssen und Rosenaroma. Pflaumenknöderln aus Biodinkel-Topfenteig mit Kokos-Butterbröseln auf Fruchtspiegel. Erfrischendes Mango-Lassi (Joghurtgetränk).

G963 **Mag.ª art Renate Uschan** **€ 28,35**
19. Nov / Di 17:30–21:00 3,5 UE / 1 x / 6–8 TN

Feierliche Gerichte aus dem Süden

Entdecken Sie die mediterranen Gerüche und Gewürze wie Zimt, Muskat und Rosenwasser! Sie wollen etwas Köstliches aber Außergewöhnliches für Ihre Freunde in der Weihnachtszeit zubereiten? Traditionelle Gerichte aus dem Mittelmeerraum werden Sie begeisten. Ein gefülltes knuspriges Hendl mit Kräutern und Käse, ein Weihnachtssalat, Kekse und ein Neujahrskuchen werden Sie an diesem Abend begeistern. **Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter. **Materialkosten:** ca. € 10,- bis € 12,-

G1925 **Dr.in Mag.ª Maria Makri** **€ 24,30**
20. Nov / Mi 17:30–20:30 3 UE / 1 x / 6–8 TN

Gesunde, vegetarische Getreide-Gemüse Gratins und Salate
Kleine Energiespender – rasch zubereitet

G964 **Mag.ª art Renate Uschan** **€ 28,35**
24. Jan / Fr 17:30–21:00 3,5 UE / 1 x / 6–8 TN

Griechische vegetarische Küche

Die griechische vegetarische Küche ist besonders geschmackvoll auch für Nicht-Vegetarier. Diesen Abend lernen Sie, wie Gigantes Jachni (Riesenbohnen gebacken im Backrohr in Tomatensauce mit Kräutern), eine Gemüsesuppe, diverse Salate, Aufstriche und Gemüselaibchen zubereitet werden. Als Nachspeise gibt es einen Tachinkuchen mit vielen Trocken-Früchten! **Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter. **Materialkosten:** ca. € 10,- bis € 12,-

G1922 **Dr.in Mag.ª Maria Makri** **€ 24,30**
15. Jan / Mi 17:30–20:30 3 UE / 1 x / 6–8 TN

Die griechische vegetarische Küche ist nicht nur gesund, sondern auch köstlich. An diesem Abend werden bunte Salate, ein Reisspinat, Tomatenlaibchen, diverse Salate und ein Tachinkuchen zubereitet. Die Gerichte sind für VeganerInnen geeeignet! **Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter. **Materialkosten:** ca. € 10,- bis € 12,-

G1926 **Dr.in Mag.ª Maria Makri** **€ 24,30**
30. Apr / Mi 17:30–20:30 3 UE / 1 x / 6–8 TN

Ein vegetarisches Frühlingsmenü Kochen und genießen

- Spargelcreme-Süppchen, Persisches Kräuteromelett (Kuku)
- Würzige Frühlingskarotten-Kroketten, Joghurt-Kräuter Dip
- Frische Erdbeeren in Joghurt mit Honig und Rosenaroma (Shrikhand)

G965 **Mag.ª art Renate Uschan** **€ 28,35**
9. Mai / Fr 17:30–21:00 3,5 UE / 1 x / 6–8 TN

Griechische Mezedes

Viele kleine Vorspeisen, die man mit Ouzo oder auch als Hauptspeise essen kann, sind in Griechenland sehr beliebt. So erfahren Sie, wie eine pikante Wurst, pikanter Käsekuchen, ein Auberginen- und Knoblauchsalat und Fleischlaibchen richtig zubereitet werden. Als Nachspeise gibt es Halva (eine Art Grießkuchen). **Materialkosten:** ca. € 10,- bis € 12,-

G1927 **Dr.in Mag.ª Maria Makri** **€ 24,30**
21. Mai / Mi 17:30–20:30 3 UE / 1 x / 6–8 TN

Traditionelle griechische Küche

An diesem Abend lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie ein Mousaka (Auberginenauflauf mit Faschiertem), diverse Laibchen und Salate sowie eine Pasta Flora (eine griechische Art Linzer Schnitten) zubereiten. Diese Gerichte sind einfach zum Kochen und werden Ihnen garantiert schmecken.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Pla stikbehälter.
Materialkosten: ca. € 10,- bis € 12,-

G1923 **Dr.in Mag.a Maria Makri** **€ 24,30**
9. Okt / Mi 17:30–20:30 3 UE / 1 x / 6–8 TN

Traditionelle griechische Küche II

An diesem Abend lernen Sie, wie man Gemista (gefülltes Gemüse), einen Bauernsalat und Gemüselaibchen zubereitet. Als Nachspeise gibt es Grießpudding in Zwetschkensauce.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter.
Materialkosten: ca. € 10,- bis € 12,-

G1924 **Dr.in Mag.a Maria Makri** **€ 24,30**
5. Mär / Mi 17:30–20:30 3 UE / 1 x / 6–8 TN

ÖSTERREICHISCHE KÜCHE

Lebkuchen backen
Ein Gebäck nicht nur für Weihnachten

Denkt man an Lebkuchen, so tauchen automatisch Bilder von Weihnachten auf. Dabei handelt es sich hier um ein sehr traditionelles Gebäck, dessen Ursprung bis ins alte Ägypten zurückreicht. Bei uns wird aber hauptsächlich zu Weihnachten dieses süße Honiggebäck, das mit Gewürzen verfeinert wird, gebacken. An diesem Abend tauchen wir ein in den kulturgeschichtlichen Hintergrund dieses Dauergebäcks und machen im Anschluss daran unsere eigenen Lebkuchen, wobei wir unserer Phantasie freien Lauf beim Füllen und Verzieren lassen. **Bitte mitbringen:** eine Schürze, eine Keksdose, Geschirrtuch. **Materialkosten:** ca. € 12,-

G1934 **Mag.a Maria Leitgeb** **€ 24,30**
5. Dez / Do 18:00–21:00 3 UE / 1 x / 6–8 TN

SPEZIALGERICHTE

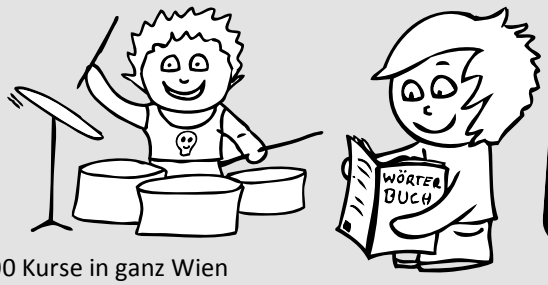
Kleine kulinarische Geschenke aus der Küche

An diesem Abend stellen wir lauter kulinarische Köstlichkeiten (Likör, Gelee, Pralinen, Karamellen und Kekse) her. Nett verpackt bereiten sie als kleines individuelles Weihnachtsgeschenk ganz besonders viel Freude. **Bitte mitbringen:** Schürze, Keksdose, Geschirrtuch. **Materialkosten:** ca. € 12,-

G1935 **Mag.a Maria Leitgeb** **€ 24,30**
19. Dez / Do 18:00–21:00 3 UE / 1 x / 6–8 TN

VHS KINDERKURSE

von September 2013 bis Juni 2014
in ganz Wien / von 0 bis 14 Jahren



- Fast 2000 Kurse in ganz Wien
- Sprachen, Bewegung, EDV, Naturwissenschaft, Kunst & Kultur
- Lernhilfe & Lerntechniken
- Pädagogik & Elternbildung
- und vieles mehr

Kostenlos bestellen unter info@vhs.at oder +43 1 893 00 83
Versand und Download auf www.vhs.at ab August

Erhältlich an jeder VHS

Die multifunktionalen Veranstaltungszentren der VHS Wien bieten eine Vielfalt an Sälen und Seminarräumen, in die sich Veranstalter und Privatpersonen einmieten können. Die Orte sind gut ausgestattet und in nahezu allen Wiener Bezirken vertreten. Ob Kleinkunst, Diskussionsveranstaltungen, Konferenzen, Seminare, Konzerte oder Vereinstreffen, die Veranstaltungszentren stehen den Wiener Innen zur Verfügung.

VHS VERANSTALTUNGS ZENTREN

VHS Wiener Urania
194 / 260 Personen
1., Uraniastraße 1
Tel +43 1 891 74-101 500
andrea.pitsch@vhs.at

Veranstaltungszentrum Praterstern
380 / 120 Personen
2., Praterstern 1
Tel +43 1 891 74-101 800
vz.praterstern@vhs.at

VHS polycollege Margareten
190 Personen
5., Stöbergasse 11-15
Tel +43 1 891 74-105 000
polycollege@vhs.at

Veranstaltungszentrum Mariahilf
342 / 90 Personen
6., Otto Bauer Gasse 7
Tel +43 1 891 74-106 501
vz.mariahilf@vhs.at

Veranstaltungszentrum PAHO
348 / 99 Personen
10., Ada Christen Gasse 2/B
Tel +43 1 891 74-110 400
vz.paho@vhs.at

VHS Favoriten
120 Personen
10., Arthaberplatz 18
Tel +43 1 891 74-110 000
favoriten@vhs.at

VHS Hietzing
238 Personen
13., Hofwiesengasse 48
Tel +43 1 891 74-113 000
hietzing@vhs.at

Veranstaltungszentrum Rudolfsheim-Fünfhaus
504 / 150 Personen
15., Schwendergasse 41
Tel +43 1 891 74-115 501
vz.rudolfsheim@vhs.at

VHS Ottakring
320 / 99 Personen
16., Ludo-Hartmann-Platz 7
Tel +43 1 891 74-116 000
ottakring@vhs.at

Veranstaltungszentrum Döbling
300 Personen
19., Gatterburggasse 2a
Tel +43 1 891 74-109 002
vz.doebling@vhs.at

Veranstaltungszentrum Heiligenstadt
267 Personen
19., Heiligenstädter Straße 155
Tel +43 1 891 74-109 001
vz.heiligenstadt@vhs.at

Veranstaltungszentrum Brigittenau
370 / 99 Personen
20., Raffaelgasse 11-13
Tel +43 1 891 74-120 001
vz.brigittenau@vhs.at

Veranstaltungszentrum Floridsdorf
696 / 120 / 120 Personen
21., Angerer Straße 14
Tel +43 1 891 74-121 061
vz.floridsdorf@vhs.at

Veranstaltungszentrum Großjedlersdorf
350 Personen
21., Siemensstraße 17
Tel +43 1 891 74-121 006
vz.gross-jedlersdorf@vhs.at

Veranstaltungszentrum Großfeldsiedlung
350 / 120 Personen
21., Kürschnergasse 9
Tel +43 1 891 74-121 562
vz.grossfeldsiedlung@vhs.at

Veranstaltungszentrum
560 / 100 Personen
22., Bernoullistraße 1
Tel +43 1 891 74-122 400
vz.donaustadt@vhs.at

Veranstaltungszentrum Liesing
586 / 80 / 100 / 80 Personen
23., Liesinger Platz 3
Tel +43 1 891 74-123 004
vz.liesing@vhs.at

Veranstaltungszentrum Erlaa
200 Personen
23., Putzendopler Gasse 4
Tel +43 1 891 74-123 002
vz.erlaa@vhs.at

VHS
DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

AGB

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) der Wiener Volkshochschulen GmbH (VHS Wien) mit Sitz in Wien.

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!
Durch die Abgabe einer Kursanmeldung per E-Mail, Internet, Fax, Brief oder durch persönliche Anmeldung schließen Sie einen Vertrag mit der VHS Wien und erklären sich mit den AGB einverstanden.
Die Geschäftsführung der VHS Wien

1. Anmeldung

a. Sie können persönlich, per E-Mail, Fax oder über die Website Kurse buchen.
Die Buchung ist in jedem Fall ein verbindlicher Vertragsabschluss und verpflichtet zur Zahlung des Kursbeitrags.
b. Berechtigt zu Buchungen sind Personen ab Vollendung des 14. Lebensjahrs, sofern die jeweiligen Kursgebühren den allgemein üblichen Rahmen nicht übersteigen. Im Falle eines Ausbildungsvertrages müssen jedenfalls die gesetzlichen VertreterInnen zustimmen.
c. Für eine Buchung sind Sie verpflichtet, folgende Daten korrekt anzugeben: Vor- und Zuname, Geburtsdatum, Geschlecht, Wohnadresse und Telefonnummer. Für Online-Buchungen ist eine E-Mail-Adresse erforderlich.
d. Jegliche Datenänderung ist umgehend schriftlich (auch per E-Mail) oder persönlich zu melden.
e. Die verfügbaren Kursplätze werden nach der Reihenfolge der Buchungen vergeben.
g. Beachten Sie, dass der Anmeldeschluss grundsätzlich sieben Werktage vor Kursbeginn ist - ausgenommen es ist anders angegeben.
h. Bei offenen Forderungen der VHS Wien ist eine Buchung nicht möglich.
i. Regelungen bzw. Bestimmungen bzgl. Ermäßigungen bzw. Förderungen entnehmen Sie bitte den aktuellen Informationsmedien.

2. Kursgebühren

a. Die Kursgebühren entnehmen Sie bitte den jeweils aktuellen Informationsmedien.
b. Sofern nicht anders angegeben, kann die Bezahlung in bar, mit Bankomat- oder Kreditkarte sowie per Onlinebanking vorgenommen werden. Bei zeitgerechter persönlicher Buchung an der VHS ist auch die Bezahlung per Zahlschein möglich. Der Zahlungseingang der Kursgebühr bei der VHS hat spätestens bis sieben Werktage vor Kursbeginn zu erfolgen.
c. Der Nachweis über die Zahlung der Kursgebühr ist unseren MitarbeiterInnen auf Verlangen vorzuweisen.
d. Offene Zahlungen, die nach zweimaliger Mahnung (inkl. Mahnspesen) nicht bei der VHS eingelangt sind, werden an ein Inkassobüro weitergeleitet.
e. Ab einer Kursgebühr von € 1.000 sind zinsenlose Teilzahlungen nach schriftlicher Vereinbarung möglich.
f. Bei kurzfristigen Änderungen der Kursleitung haben die KursteilnehmerInnen keinen Rücktrittsanspruch.
g. Bei kurzfristiger Änderung des Kursortes haben die KursteilnehmerInnen einen Rücktrittsanspruch, falls die Änderung aufgrund der Wegzeiten für sie unzumutbar ist.
h. Bei Absage eines Kurses wird die Kursgebühr in voller Höhe von der VHS Wien rückerstattet.

3. Kursbedingungen

a. Durch Verhinderung der KursleiterIn entfallene Unterrichtseinheiten werden nach Möglichkeit an einem zusätzlichen Termin ohne zusätzliche Gebühr nachgeholt. Kann ein Ersatztermin nicht angeboten werden, wird die aliquote Gebühr für die entfallenen Unterrichtseinheiten rückerstattet.
b. Die VHS Wien behält sich vor, Kurse, bei welchen die angegebene Mindestanzahl an KursteilnehmerInnen nicht erreicht wird, abzusagen. Anstelle der Absage des Kurses kann die VHS Wien den Unterricht in einer Kleingruppe zu einer höheren Kursgebühr anbieten.
c. Lehrbücher und Skripten sind, soweit in den Informationsmedien nicht ausdrücklich anders angegeben, nicht in der Kursgebühr enthalten.

4. Rücktritt

a. Ein gebührenfreier Rücktritt ist ausschließlich persönlich an der VHS oder schriftlich per Brief, Fax oder Email bis spätestens 7 Werktage vor Kursbeginn möglich. Berücksichtigt werden Rücktritte von Montag bis Freitag während der regulären Öffnungszeiten. Im Zeitraum von 7 Tagen vor Kursbeginn bis 1 Tag vor Kursbeginn beträgt die Stornogebühr 50% der regulären Kursgebühr. Ab dem Datum des ersten Kurstages wird – auch wenn der Kurs nicht besucht wird – die gesamte Kursgebühr fällig.
b. Für Buchungen im Fernabsatz (insbesondere über Internet oder E-Mail) steht den KursteilnehmerInnen als KonsumentInnen im Sinn des KSchG ein gesetzliches Rücktrittsrecht innerhalb einer Frist von sieben Werktagen (exklusive Samstage) gerechnet ab dem Tag des Vertragsabschlusses zu, wobei ein Absenden der Rücktrittserklärung binnen der Frist ausreicht. Dieses Rücktrittsrecht besteht jedoch nicht, sofern der Kurs oder die Veranstaltung vereinbarungsgemäß bereits innerhalb dieser sieben Werktage beginnt.

5. Haftung

a. Die VHS Wien hat alle in Publikationen und Internetseiten bereitgestellten Informationen nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Es wird jedoch keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereit gestellten Informationen übernommen, soweit der VHS Wien nicht Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit angelastet werden kann.
b. Weiters übernimmt die VHS keine Haftung für Schäden an oder den Verlust von persönlichen Gegenständen der KursteilnehmerInnen, sofern der VHS Wien nicht Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last gelegt werden kann. Im Übrigen ist jede Haftung der VHS Wien ausgeschlossen, die über die zwingenden Bestimmungen des gesetzlichen Schadenersatzrechts hinausgeht.

6. Schadenersatz

a. Inventar, Räumlichkeiten, Medien und Geräte der VHS sind schonend zu verwenden bzw. zu behandeln.
b. KursteilnehmerInnen haben für Beschädigungen, die sie verursachen, Schadenersatz zu leisten.

7. Datenschutz

a. Jede Kursbuchung ist ein Vertragsabschluss. Mit ihr stimmen die KursteilnehmerInnen den AGB zu und erteilen die datenschutzrechtliche Zustimmung zur elektronischen Verarbeitung der Angaben zur Person für alle zum Betrieb der VHS Wien gehörenden erforderlichen Vorgänge.
b. Die KursteilnehmerInnen betreffende Daten dienen ausschließlich dem Betriebszweck der VHS Wien und werden vertraulich behandelt. Sie werden nur in dem für die VHS Wien unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der VHS erforderlich ist.
c. Ohne Zustimmung erfolgt keine Weitergabe von TeilnehmerInnen-Daten an Dritte. Personenbezogene Auswertungen werden nicht erstellt.

8. Urheberrecht

a. Bei der Anfertigung von Kopien liegt die urheberrechtliche Verantwortung für das Kopieren bei den BenutzerInnen der Kopiergeräte. Die Vervielfältigung ganzer Bücher oder Zeitschriften sowie das Kopieren audiovisueller Medien sind aus urheberrechtlichen Gründen untersagt. Die BenutzerInnen verpflichten sich, für den Fall urheberrechtlicher Ansprüche gegen die VHS Wien, diese schad- und klaglos zu halten.
b. Die VHS Wien weist darauf hin, dass in ihren Räumlichkeiten Ton-, Film- und Fotoaufnahmen gemacht werden können, die zur Veröffentlichung bestimmt sind. Die KursteilnehmerInnen erklären sich damit einverstanden, dass die von ihnen während oder im Zusammenhang mit dem Besuch der Angebote der VHS gemachten Aufnahmen entschädigungslos ohne zeitliche oder räumliche Einschränkung mittels jedes derzeitigen oder zukünftigen technischen Verfahrens ausgewertet werden dürfen.

9. Mitgeltende Dokumente

Es gelten das Leitbild, die Hausordnung und die Gebührenordnung der VHS Wien in der jeweils geltenden Fassung.

10. Rechtsform

Die Wiener Volkshochschulen GmbH ist eine gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung nach österreichischem Recht mit dem Sitz in Wien und der Geschäftsanschrift 1150 Wien, Hollergasse 22, eingetragen im Firmenbuch des Handelsgerichts Wien unter FN 304196y.

11. Gerichtsstand

Für allfällige Streitigkeiten aus diesen AGB gilt als Gerichtsstand das sachlich zuständige Gericht in Wien als vereinbart.

Die VHS Wien
Februar 2013

ICON LEGENDE

In diesem Programm finden Sie verschiedene Symbole neben den Kursbeschreibungen – hier eine kurze Erklärung dazu.

Eine Karte, ein Preis, viele Kurse: Bewegungsinteressierte können mit der Fitnesscard alle Kurse an einer VHS besuchen, die mit diesem Logo gekennzeichnet sind.

Alle Kurse mit diesem Logo richten sich speziell an Menschen über 60 Jahren.

Wissenschaftsvorträge, die Sie durch den Erwerb einer Science-Card (€ 29,–) gratis oder stark ermäßigt besuchen können.

Für alle Kurse mit diesem Logo können Sie die Bildungsgutscheine der Arbeiterkammer Wien einlösen. Weitere Infos am Servicetelefon unter 0800/311 311

Diese Kurse sind gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur.

FÖRDERUNGEN FÜR IHRE WEITERBILDUNG

WIENER ARBEITNEHMERINNEN FÖRDERUNGSFONDS (WAFF) - FÖRDERUNGEN FÜR BERUFLICHE WEITERBILDUNG BEKOMMEN.

a) Weiterbildungs-Tausender des waff für beschäftigte WienerInnen

Gefördert wird berufliche Aus- und Weiterbildung, förderbar sind Kurs- und Seminarkosten sowie dazugehörige Prüfungsgebühren. Die Kurskosten müssen mindestens 150 Euro betragen und die Kurse bei einem vom waff anerkannten Bildungsträger besucht werden.

- Bis zu 1.000 Euro (90 Prozent) für berufsbezogene Weiterbildung für Beschäftigte mit maximal Pflichtschulabschluss
- Bis zu 3.000 Euro (90 Prozent), wenn zusätzlich der außerordentliche Lehrabschluss nachgeholt werden soll oder Bildungsmaßnahmen im Rahmen einer Nostrifikation besucht werden.
- Bis zu 1.000 Euro (50 Prozent) für Personen, die nicht mehr als 1.300 Euro netto im Monat verdienen (wichtig: der Antrag auf Förderung muss in diesem Fall unbedingt vor Kursanmeldung gestellt werden)
- Bis zu 1.000 Euro (90 Prozent) für die Vorbereitungskurse und Prüfungsgebühr für die Berufsreifeprüfung oder Matura

b) BildungsKonto des waff

Mit dem BildungsKonto unterstützt der waff berufsbezogene Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen von arbeitslosen und beschäftigten WienerInnen, wenn die Kurse bei einem vom waff anerkannten Bildungsträger besucht werden.

- Für Beschäftigte: 50 Prozent der Kurskosten, bis zu 200 Euro.
- Für zum Zeitpunkt des Kursbeginns arbeitslos und arbeitssuchend gemeldete Personen: 50 Prozent der Kurskosten, bis zu 300 Euro.

Der Antrag auf Förderung muss spätestens drei Monate nach Ende der gesamten Aus- und Weiterbildung beim waff eingebracht werden. Es werden keine Teilabschnitte oder einzelne Semester gefördert.
Alle Informationen beim waff-Beratungszentrum unter 217 48 - 555 bzw. informieren Sie sich unter www.waff.at

AK WIEN BILDUNGSGUTSCHEIN

Die AK Wien fördert Ihre Weiterbildung. Der Bildungsgutschein ist ein Startkapital für die persönliche Weiterbildung in der Höhe von € 100 (ab 2013 € 120). Für Eltern in Karenz gibt's noch extra € 50 dazu.

... für alle AK Wien-Mitglieder ...

Den Bildungsgutschein der AK Wien können alle Mitglieder der AK Wien anfordern. AK Wien Mitglied sind Sie, wenn Sie bei einem Wiener Unternehmen nicht selbstständig beschäftigt sind. Sie können ihn auch anfordern, wenn Sie gerade in Karenz oder auf Jobsuche sind. Auch Lehrlinge, geringfügig Beschäftigte und freie DienstnehmerInnen haben Anspruch auf den AK Wien Bildungsgutschein. Wenn Sie Fragen dazu haben, kontaktieren Sie uns unter unserer kostenlosen Servicenummer 0800/311 311 (Mo-Fr von 8.00 bis 15.45 Uhr)

... bestellen ...

Ganz einfach unter http://wien.arbeiterkammer.at/bildungsgutschein
oder beim AK Wien Servicetelefon 0800/311 311

... und einlösen.

Ab sofort bis 31.12.2013 für die mit AK-Logo gekennzeichneten Kurse, die bis 31.12.2013 beginnen (für das Jahr 2014 bitte den neuen Bildungsgutschein anfordern). Gleich für den gewünschten Kurs anmelden. Der Gutscheinbetrag wird Ihnen auf der Rechnung gut geschrieben. Barablöse von Gutscheinen bzw. Rückerstattung von Teilbeträgen ist nicht möglich.

Einen Überblick über weitere finanzielle Förderungen können Sie sich unter www.kursfoerderung.at verschaffen.

INDEX

A
Access 2010 37
Adobe Indesign 43
Adobe Photoshop 43
Ahnenforschung 49
Akkordeon 60
Aktzeichnen 65
Alexander-Technik 80
Allgemeine Geschäftsbedingungen 91
Aqua Fitness 87
Aquarellmalerei 63
Arabisch 7
Arbeitslust statt Arbeitsfrust 31
Archäologisches Praktikum 44
Augentraining 70
Autogenes Training 70

B
Ballett 74
Bauch – Bein – Po 77
Bauchtanz für Frauen 75
Beckenbodentraining 78
Bewerbungstraining 33
Beziehungen positiv gestalten 33
Bildanalyse 62
Bildungsberatung 4, 31
Blockflöte 56
Body Shape 78
Bodystyling 78, 82
BOKWA 80

C
Cajon 59
Callanetics 80
Chinesisch 7

D
Daten sichern und archivieren 41
Deutschkurse 24
digitales Fotoalbum 42
Digitalkamera 62
Djembe 59
Dreamweaver 42

E
Ebru 64
EDV Grundkurs 36
EDV Kaufberatung 36
EDV Kursberatung 36
Englisch 7
Englisch für SeniorInnen 10
Entspannung 70
Erlebnisraum Buch 51
Ernährungsvorträge 32
Excel 2010 37

F
Facebook 29, 40
Fit & Fun 80
Flugangstprevention 32
Folklore 54
Förderungen 93
Fotographie 62
Französisch 11
Führungen 50
Führungskräftetraining 31
Fünf Elemente 71

G
Gedächtnistraining 33
Gehörbildung 52
Gesang 53
Gesprächsführung 31
Gesundheitsgymnastik 77
Gewaltfreie Kommunikation 29
GIMP 42
Gitarre/E-Gitarre/E-Bass 58
Glas schneiden 67
Griechisch 13

H
Hatha Yoga 72
Hieroglyphen 49
Hochzeitsworkshop 32

I
Illustrator 43
Internet & E-Mail 40
iPad Kurse 37
Islam in Wien 47
Ismakogie 82
Italienisch 13

J
Japanisch 15
Jazzgesang 55
Jetlag 32

K
Kammermusik 56
Karaoke 54
Keramik 66
Kindertanz 76
Kinderyoga 74
Klarinette 58
Klavier 60
Kochkurse 87
Konfliktmanagement 28
Kosmetik – Styling 34
Kulturgeschichtliche Vorträge 44
Künstler der Renaissance 44

L
Lampenfiebercoaching 30
Latein 16
Lateinamerikanische Lieder 53
Lateinamerikanischer Film 50
Latin Dance 75
Libre Office 38
Line-Dance 75

M
Manga 64
Meditation 70
Mentaltraining 32
MitarbeiterInnen 95
Moderation 29
Mosaik 67
Musikgymnastik 82
Musiktheorie 51
Musikwerkstatt 51

N
Nähen 66
Nordic Walking 86
Noten & Vorzeichen 51

O
Ölmalerei 63
Orientalischer Tanz 74
Origami 67
Osteoporose Vorsorge 77

P
Patchwork 66
PC Sicherheit 41
PC Tastaturschreiben 37
PC Wartung 41
Percussion 59
Persisch 16
Philosophie 49
Pilates 83
Polnisch 16
Populärgesang 55
Portrait- und figurales Zeichnen 65
Powerpoint 2010 38

Q
Qi Gong 71
Quellen innerer Kraft 71
Querflöte 56

R
Reisevorträge 44
Rhetorik 30
Rückentraining 84
Rumänisch 16
Russisch 16

S
Saxophon 58
Schreibwerkstatt 32
Schwedisch 18
Selbstverteidigung 86
Slowakisch 18
Slowenisch 19
Spanisch 19
Sprachenportfolio 26
Sprechunterricht 30
Square Dance 74
Steptanz 76
Stimmbildung 30, 52
Stressbewältigung 33
Stressmanagement 28
Stricken 65

T
Tae-Boxing 86
Taiji 72
Telefontraining 30
Tenorflöte 56
Theraband 81
Tschechisch 21
Türkisch 21

U
Ukrainisch 22
Ungarisch 22

V
Veranstaltungen planen 28
Veranstaltungszentren 90
Violine 59
Vorwort 2

W
Windows 7 41
Wirbelsäulengymnastik 84
Word 2010 38

Y
Yoga 72

Z
Zeichnen und Malen 61
Zeitmanagement 28
Zumba© 85

DAS TEAM DER VHS MARIAHILF NEUBAU JOSEFSTADT

VHS Mariahilf: T: +43 1 891 74-106 000

VHS Neubau: T: +43 1 891 74-106 000
Die Kurse finden wie gewohnt in der Zollergasse / Neubaugasse statt.
Einschreibungen in der Damböckgasse bzw. Schmidgasse.

VHS Josefstadt: T: +43 1 891 74-106 001

Direktor:
Mag. Thomas Neunteufel
DW 106 100
thomas.neunteufel@vhs.at

Standortkoordinatorin:
Monika Berger
monika.berger@vhs.at

Programm-Management:
Annette Winkler
DW 106 110
annette.winkler@vhs.at

KundInnenservice:
Dr.in Christine Kandler-Zöchmann
christine.kandler-zoechmann@vhs.at

Leiter des KundInnenservice:
Gerd Nakowitsch
DW 106 113
gerd.nakowitsch@vhs.at

Haus- und Veranstaltungsservice:
Waldemar Krol

Verrechnung und KundInnenservice:
Katalin Thiering
DW 106 111
katalin.thiering@vhs.at

Adolf Eder

Sonja Krcal
DW 106 111
sonja.krcal@vhs.at

Gottfried Handler

KundInnenservice:
Eva Theiler
DW 106 115
eva.theiler@vhs.at

Reinigung:
Lydia Agho

VHS
DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

ALLE EINRICHTUNGEN //TEL +43 1 891 74-DW

1010

VHS Wiener Urania
1., Uraniastraße 1
Tel DW 101 000 / Fax DW 301 000
www.vhs.at/urania
urania@vhs.at

Urania Sternwarte
1., Uraniastraße 1
Tel DW 150 000 / Fax DW 350 000
www.uraniasternwarte.at
sternwarten@vhs.at

1020

Jüdisches Institut für Erwachsenenbildung
2., Praterstern 1
Tel DW 153 000 / Fax DW 353 000
www.vhs.at/jife
jife@vhs.at

Planetarium Wien
2., Oswald Thomas Platz 1
Tel DW 150 000 / Fax DW 350 000
www.planetarium-wien.at
sternwarten@vhs.at

1030

VHS Landstraße
3., Hainburgerstraße 29
Tel DW 103 000 / Fax DW 303 000
www.vhs.at/landstrasse
landstrasse@vhs.at

1040

VHS polycollege Wieden
4., Danhausergasse 1
Tel DW 105 003/ Fax DW 305 003
www.vhs.at/polycollege
wieden@vhs.at

1050

VHS polycollege Margareten Wieden
5., Stöbergasse 11-15
Tel DW 105 000/ Fax DW 305 000
www.vhs.at/polycollege
polycollege@vhs.at

VHS polycollege Siebenbrunnengasse
5., Siebenbrunnengasse 37
Tel DW 105 001 / Fax DW 305 001
www.vhs.at/polycollege
siebenbrunnengasse@vhs.at

VHS polycollege Johannagasse
5., Johannagasse 2
Tel DW 105 002 / Fax DW 305 002
www.vhs.at/polycollege
johannagasse@vhs.at

Film und Medien Zentrum Margareten
5., Johannagasse 2
Tel DW 105 002 / Fax DW 305 002
www.vhs.at/polycollege
medienzentrum@vhs.at

VHS KunstHandWerk
5., Schlossgasse 23
Tel DW 105 000 / Fax DW 305 000
www.vhs.at/polycollege
polycollege@vhs.at

1060

VHS Mariahilf Neubau Josefstadt
6., Damböckgasse 4
Tel DW 106 000 / Fax DW 306 000
www.vhs.at/mariahilf
mariahilf@vhs.at

1080

VHS Josefstadt
8., Schmidgasse 18
Tel DW 106 001 / Fax DW 306 001
www.vhs.at/mariahilf
josefstadt@vhs.at

1090

Künstlerische VHS
9., Lazarettgasse 27
Tel DW 154 000 / Fax DW 354 000
www.vhs.at/kvh
kvh@vhs.at

VHS Alsergrund Währing Döbling
9., Galileigasse 8
Tel DW 109 000 / Fax DW 309 000
www.vhs.at/alsergrund
alsergrund@vhs.at

1100

VHS Favoriten
10., Arthaberplatz 18
Tel DW 110 000 / Fax DW 310 000
www.vhs.at/favoriten
favoriten@vhs.at

VHS PAHO
10., Ada-Christen-Gasse 2/B
Tel DW 110 001 / Fax DW 310 001
www.vhs.at/favoriten
paho@vhs.at

"die umweltberatung" Wien
10., Buchengasse 77, 4. Stock
Tel +43 1 803 32 32-0 / Fax DW 32
www.umweltberatung.at
service@umweltberatung.at

1110

VHS Simmering
11., Gottschalkgasse 10
Tel DW 111 000 / Fax DW 311 000
www.vhs.at/simmering
simmering@vhs.at

VHS Leberberg
11., Rosa Jochmann-Ring 5/2
Tel DW 111 001 / Fax DW 311 001
www.vhs.at/simmering
simmering@vhs.at

1120

VHS Meidling
12., Längenfeldgasse 13-15
Tel DW 112 000 / Fax DW 312 000
www.vhs.at/meidling
meidling@vhs.at

VHS Schönbrunner Straße
12., Schönbrunner Straße 213-215/1
Tel DW 112 001 / Fax DW 312 001
www.vhs.at/meidling
schoenbrunnerstrasse@vhs.at

1130

VHS Hietzing
13., Hofwiesengasse 48
Tel DW 113 000 / Fax DW 313 000
www.vhs.at/hietzing
hietzing@vhs.at

1140

VHS Penzing
14., Linzer Straße 146
Tel DW 114 000 / Fax DW 314 000
www.vhs.at/penzing
penzing@vhs.at

D.R.Z Demontage- und Recycling-Zentrum
14., Vogtgasse 29
Tel DW 155 000 / Fax DW 355 000
www.vhs.at/drz
drz@vhs.at

1150

VHS Rudolfsheim-Fünfhaus
15., Schwendergasse 41
Tel DW 115 000 / Fax DW 315 000
www.vhs.at/rudolfsheim
rudolfsheim@vhs.at

1160

VHS Ottakring
16., Ludo-Hartmann-Platz 7
Tel DW 116 000 / Fax DW 316 000
www.vhs.at/ottakring
ottakring@vhs.at

Kuffner Sternwarte
16., Johann-Staud-Straße 10
Tel DW 150 000 / Fax DW 350 000
www.kuffnersternwarte.at
sternwarten@vhs.at

1170

VHS Hernals
17., Rötzergasse 15
Tel DW 117 000 / Fax DW 317 000
www.vhs.at/hernals
hernals@vhs.at

1190

VHS Heiligenstadt
19., Heiligenstädter Straße 155
Tel DW 109 001 / Fax DW 309 001
www.vhs.at/alsergrund
heiligenstadt@vhs.at

VHS Döbling
19., Gatterburggasse 2a
Tel DW 109 002 / Fax DW 309 002
www.vhs.at/alsergrund
doebling@vhs.at

1200

VHS Brigittenau
20., Raffaelgasse 11-13
Tel DW 120 000 / Fax DW 320 000
www.vhs.at/brigittenau
brigittenau@vhs.at

IKH Institut für Kindergarten- und Hortpädagogik
20., Raffaelgasse 11-13
Tel DW 120 000 / Fax DW 320 000
www.vhs.at/brigittenau
brigittenau@vhs.at

1210

VHS Floridsdorf
21., Angerer Straße 14
Tel DW 121 000 / Fax DW 321 000
www.vhs.at/floridsdorf
floridsdorf@vhs.at

VHS Floridsdorf Pitkagasse
21., Pitkagasse 3
Tel DW 121 001 / Fax DW 321 001
www.vhs.at/floridsdorf
pitkagasse@vhs.at

VHS Neu-Stammersdorf
21., Brünner Straße 219
Tel DW 121 004 / Fax DW 321 004
www.vhs.at/floridsdorf
neustammersdorf@vhs.at

VHS Großfeldsiedlung
21., Kürschnergasse 9
Tel DW 121 005 / Fax DW 321 005
www.vhs.at/floridsdorf
grossfeldsiedlung@vhs.at

VHS Großjedlersdorf
21., Siemensstraße 17
Tel DW 121 006 / Fax DW 321 006
www.vhs.at/floridsdorf
grossjedlersdorf@vhs.at

Österreichisches Volkshochschularchiv
21., Kürschnergasse 9
Tel DW 156 000 / Fax DW 356 000
www.vhs.at/vhsarchiv
archiv@vhs.at

1220

VHS Donaustadt
22., Bernoullistraße 1
Tel DW 122 000 / Fax DW 322 000
www.vhs.at/donaustadt
donaustadt@vhs.at

VHS Eibengasse
22., Eibengasse 57
Tel DW 122 001 / Fax DW 322 001
www.vhs.at/donaustadt
eibengasse@vhs.at

1230

VHS Liesing
23., Liesinger Platz 3
Tel DW 123 000 / Fax DW 323 000
www.vhs.at/liesing
liesing@vhs.at

VHS Mauer
23., Speisingerstraße 256
Tel DW 123 001 / Fax DW 323 001
www.vhs.at/liesing
mauer@vhs.at

VHS Erlaa
23., Putzendoplergasse 4
Tel DW 123 002 / Fax DW 323 002
www.vhs.at/liesing
erlaa@vhs.at

VHS BG Alt-Erlaa
23., Anton Baumgartner Straße 123
Tel DW 123 003 / Fax DW 323 003
www.vhs.at/liesing
markus.rauscher@vhs.at

www.vhs.at // Bildungstelefon +43 1 893 00 83

Zentrale der VHS Wien
9., Lustkandlgasse 50 (ab Sept. 2013)
Tel DW 100 000 / Fax DW 300 000
www.vhs.at / info@vhs.at

DIREKTION UND VERWALTUNG:

VHS MARIAHILF:
6., DAMBÖCKGASSE 4

hinter dem Generali-Center, erreichbar mit der Linie U3, Station Neubaugasse/Ausgang Amerlingstr., mit 13A und 14A
Telefon: +43 1 891 74 106 000
Fax: +43 1 891 74 306 000
E-Mail: mariahilf@vhs.at
Internet: http://www.vhs.at/mariahilf
Kurseinschreibungen
Montag bis Freitag 9:00–12:00 und 14:00–18:30 Uhr
Direktor: Mag. Thomas Neunteufel
(thomas.neunteufel@vhs.at)
Programm-Managerin: Annette Winkler
(annette.winkler@vhs.at)

VHS JOSEFSTADT:
8., SCHMIDGASSE 18

erreichbar mit der Linie U2, Station Rathaus
E-Mail: josefstadt@vhs.at
Telefon: +43 1 891 74 106 001
Fax: +43 1 891 74 306 001
Kurseinschreibungen:
Montag bis Donnerstag, 9:00–12:00 und 14:00–18:30 Uhr,
Freitag 9:00–12:00 Uhr
Standortkoordination: Monika Berger
(monika.berger@vhs.at)

VHS NEUBAU:
7., ZOLLERGASSE 41/ NEUBAUGASSE 42

Telefon +43 1 891 74 106 000
Einschreibungen finden in der Damböckgasse bzw. Schmidgasse statt.

Kursbeginn im Herbst: 30.09.2013–01.02.2014

Kursfreie Tage:

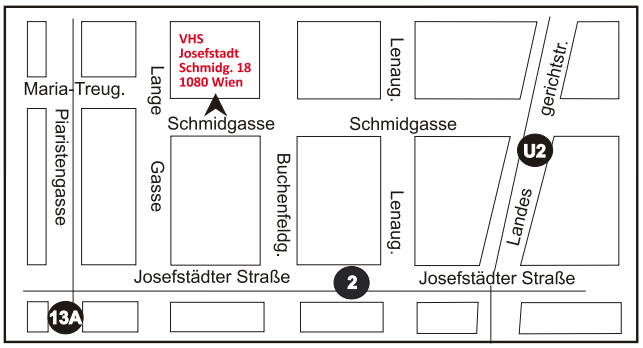
Do, 15.08.2013	Maria Himmelfahrt
Sa, 26.10.2013	Nationalfeiertag
Fr, 01.11.2013	Allerheiligen
24.12.2013–06.01.2014	Weihnachtsferien

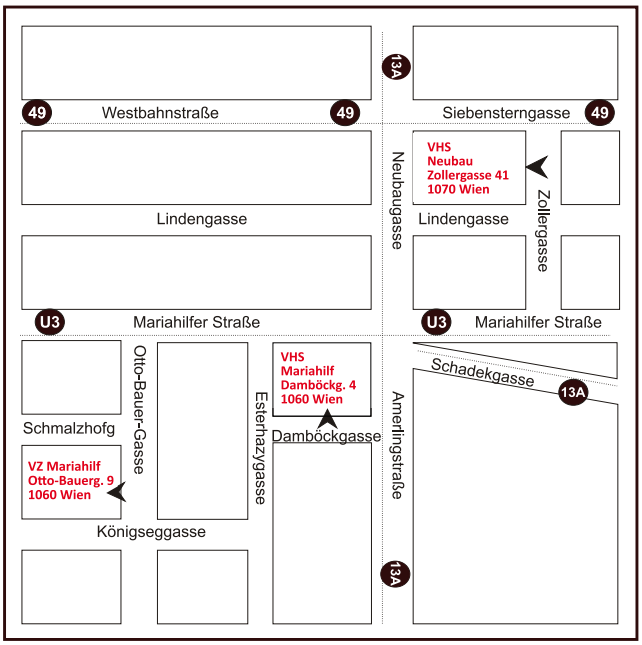
Frühjahrssemester: 10.02.–30.06.2014

Kursfreie Tage:

14.04.–21.04.2014	Osterferien
Do, 01.05.2014	Staatsfeiertag
Do, 29.05.2014	Christi Himmelfahrt
Mo, 08.06.2014	Pfingstmontag
Do, 19.06.2014	Fronleichnam

Kurse an öffentlichen Schulen entfallen auch an allen schulfreien Tagen.





Forum der Wiener Volkshochschulen Nr. 835/13
Ausgabe VHS Mariahilf
Zulassungsnummer: GZ 02z031494M, P.b.b., Erscheinungsort: Wien
Herausgeber, Medieninhaber: Die Wiener Volkshochschulen GmbH, Lustkandlgasse 50, 1090 Wien; Mario Rieder, Geschäftsführer; Mag. Thomas Neunteufel, Direktor VHS Mariahilf
Verlagsort: 1150 Wien
Redaktion: VHS Mariahilf, 1060 Wien, Damböckgasse 4
Grafik: echokom werbeagentur ges.m.b.h.
Druck: Grasl FairPrint, 2540 Bad Vöslau
Fotos: VHS Wien, Rudolf Vancura, August Lechner
Gedruckt auf ökologischem Druckpapier aus der Mustermappe „ÖkoKauf Wien“

Dieses Produkt entspricht dem Österreichischen Umweltzeichen für schadstoffarme Druckprodukte (UZ 24), UW-Nr. 715
Grasl FairPrint, Bad Vöslau, www.grasl.eu

VHS
DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

BILDUNG FÜR ALLE
in ganz Wien

Erhältlich an jeder VHS
Bestellen unter +43 1 893 00 83
download unter www.vhs.at

P.b.b. / Verlagsort: 1150 Wien
Zulassungsnummer: GZ 02z031494M